DK

DIY生活百科II

中国友谊出版公司

功效植物 完全指南



全彩图片介绍了葱蒜、芦荟、迷迭香、合欢子、花旗参等过百种植物，从美容护肤、养生保健、烹饪调味、薰香提神等用法搭配到自行栽种和采收都有完备实用的指南。

（英）Lesley Bremness · 著

图书在版编目(CIP)数据

DIY生活百科.第2辑——功效植物完全指南/（英）莱斯利·布伦涅斯 (Lesley Bremness) 著；叶万音译.—北京，中国友谊出版公司，2004. 3
（DIY生活百科.第2辑）
书名原文：HERBS
ISBN 7-5057-1880-0

I. D... II. ①朱... ②李... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第003554号



A DORLING KINDERSLEY BOOK
www.dk.com

Original title: DK POCKET ENCYCLOPEDIA: HERBS
Copyright © 1990 Dorling Kindersley Limited, London.
Text Copyright © 1988, 1990 Lesley Bremness and Dorling Kindersley Limited, London.
Chinese Text Copyright © 1999 Owl Publishing House
All rights reserved.
版权所有 侵权必究

DIY生活百科（二）

功效植物完全指南

作　者	（英）莱斯利·布伦涅斯 (Lesley Bremness)
责任编辑	张　纯
美术编辑	唐　薇
出版发行	中国友谊出版公司
经　销	新华书店/外文书店
制　作	广州公元传播有限公司
印　刷	广州培基镭射分色印刷有限公司
规　格	889×1194mm　1/32　7.5印张　150千字
版　次	2004年4月第1版第1次印刷
书　号	ISBN 7-5057-1880-0/Z·206
定　价	304.00元（本辑共8册）

版权合同登记号：01-2001-0749

若有印装质量问题，请致电020-33199099联系调换

DIY生活百科（二）

功效植物
完全指南

莱斯利·布伦涅斯　著



中国友谊出版公司

目录

前言 6

·第一章·

药用植物大全

12

·第二章·

烹调美食

常用的烹调植物 102

药用植物运用法 105

汤 107

鱼 109

肉 112

素主菜 117

青蔬配菜 121

沙拉和小点 124

点心 128

面包、糕点与饼干 130

保存 134

花草饮料 136

·第三章·

装饰熏香

插花 140

花束 142

节庆花环 146

花篮 148

花彩 150

居家用品 152

制作混合香料 153

混合香料 154

混合香料的配方 156

家宅的芬芳 157

卧室的芬芳 158

·第四章·

美容保养

材料与调制法 162

乳霜与化妆水 164

乳霜和化妆水配方 166

药用植物浴 169

敷面剂 170

手 172

脚 172

护发 173

眼部保养 174

牙齿 175

·第五章·

居家保健

药用植物医疗史 178

药用植物的调制 180

药用植物疗法 182

·第六章·

栽培与采收

栽培 190

准备土壤 216

繁殖 217

冬天的保护措施 221

盆栽药用植物 222

室内栽植 226

药用植物的保健 228

采收 229

保存和储藏 230

名词解释 232

索引 234

前言

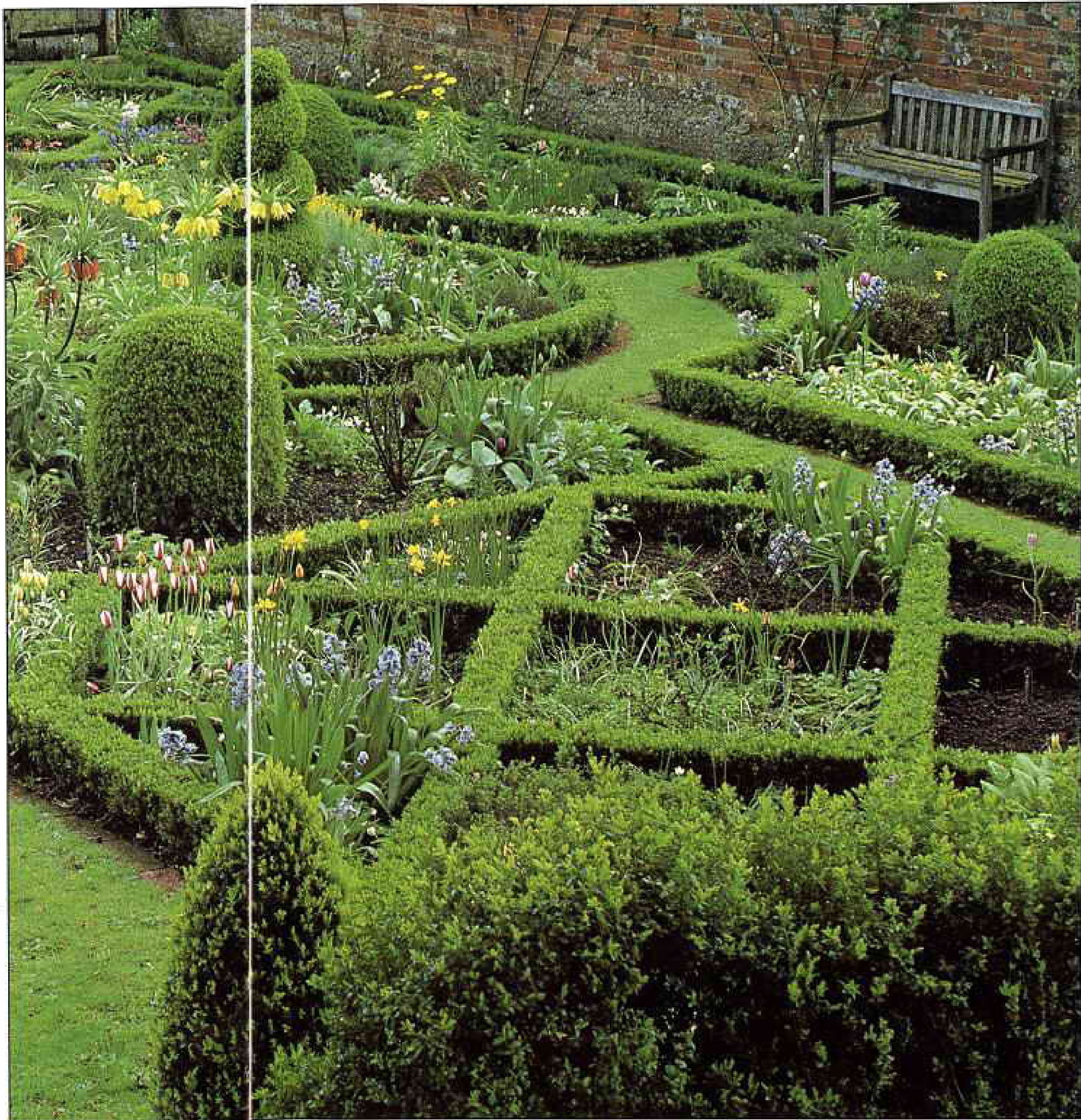
功效植物不但有益健康，而且赏心悦目，还可增进我们与大自然之间的和谐关系。我们对"功效植物"一词的了解不断变更，反映出我们与植物界的关系也不断在改变。很久以前，所有的植物都对人类具有重大意义，它们被视为大地的儿女，每种植物都赋有神性及人类相当的崇敬。随着工业文明诞生，科学和技术日益蓬勃，我们与大自然之间的关系却日渐疏远。这种改变导致人们对"功效植物"一词的概念越来越狭隘，以致到了今天，许多人所知道的功效植物，不过是十数种左右的香辛料而已。

许多民族对植物的看法向来广阔不羁，不像现代多数西方人那样将功效植物分门别类。例如，对中国人而言，菊花同时具有实用性和观赏性，并且性情高洁。菊花最初是因为医疗效用而受人栽植，而且还是道士炼丹的贵重原料。

早期著作

早期有关植物的知识系由口耳相传。随着知识和人口不断增长，为了鉴别和剂量上的安全，因此必须翔实记录逐渐累积下来的功效植物资料。许多最早资料中的功效植物，在仪式、巫术或医药中都至关紧要。公元前3000年巴比伦的泥版上刻画了医疗图，后来又记载下引进功效植物。

接下来的1000年，中国、亚述、埃及和印度等文化都发展出重要的功效植物文献。西方的早期纪录描



17世纪的织锦花园

突显出当季植物、小树篱和修剪美观的树木。



述了植物在医疗和巫术上的运用；埃及的文件则自公元前1550年起，就囊括了功效植物的医疗处方，以及熏香、美容方面的使用纪录。

功效植物与烹调

烹调中使用功效植物，可回溯到公元1世纪的罗马美食家阿皮修斯所撰写的食谱，文中将植物风味做了迷人而大胆的组合，有些还一直沿用至今，如沙拉、汤、鱼、点心和饮料等各式料理，你可以在本书稍后章节找到。

几百年来，功效植物一直是日常生活中的主食。1699年，英国人约翰·伊夫林的著作《凉拌菜：谈沙拉》一书，罗列了73种沙拉功效植物，并详述每种植物所应采用的部位，以及最佳调配方法。功效植物就这样广泛使用了几百年，即使到了200年前，“蔬菜”一词仍不普遍，而是以炖锅功效植物（炖锅菜）、沙拉功效植物、香甜功效植物（调味料）或单种（组成“复方”的医疗用植物）来称呼。

功效植物与花园

随着居住环境日渐改善，为了乐趣而造园遂应运而生，许多书籍便将外观美丽的功效植物囊括为花园植物。弗朗西斯·培根在他的论文《花园》中所描绘的理想花园，就包含了许多功效植物。他著名的开场白时常被人引用：“全能的上帝创造了第一座花园，那确实是人类最纯粹的喜悦来源，也是人类怡情养性的最佳场所。”他提倡在巷道中栽植芳香植物“以增进步行的乐趣”。

乡间的厨房花园

这儿所种植的功效植物及蔬菜，兼具观赏性和实用性。

植物志时代

植物志是描述植物并详列医疗效用的书籍，16世纪时逐渐普遍起来。当时有3本著名的德文植物志，其中一本为伦内特·富克所著，1542年出版，书中附有自然迷人的功效植物插图，是采用直接观察绘成，不像早先大多数植物志那样取自古老的木刻版画，然而大部分的内文却是以公元512年迪奥斯科里斯的《医药物质》为蓝本所写成。

在类似这样的书籍中，许多学者摒除了不科学的态度放胆尝试，但是包括最知名的英国植物学家卡尔佩珀在内，一般大众仍然深信植物是为了人类使用而存在，每种植物都赋有帮助人类的特定使命。

到了17世纪，植物志的内容仍然包含了植物学和医学，但是随着科学的启蒙，植物经过了分类、解剖而不再神秘，植物学和医学从此分道扬镳。

1931年，英国的格里福夫人决心扭转情势，因此撰写了《现代植物志》，将科学与传统知识融于一炉。

今日的诱惑

近年来，有股探索功效植物的浪潮蜂拥而至。举凡医疗、美容方面的研究，以及装饰、熏香上的创新点子，不断添进功效植物庞杂的知识和技巧中。这本书的宗旨在于重新整合传统和科学的功效植物知识，并介绍许多可以增进生活情趣的新方法。



正式与非正式

并用正式与非正式的造园法，通常适合功效植物花园。这一座花园里有步行区，草坪、织锦花坛和苗床，也有非正式的乡野缘饰。



第一章

药用植物大全

受到杰拉德和卡尔佩珀在300多年前出版的植物志启发，而有以下诸多章节来介绍当代最有用、最容易栽培的药用植物。书中的植物是根据其学名按字母顺序排列，有些植物在最近经过重新分类，旧名便列在括号中。此外，科名以斜体字置于俗名后。每种药用植物都附有图片和详细说明以利鉴识。生僻的植物学专有名词已经减至最低程度，无可避免的则在第232页的“名词解释”中说明。书中还备载丰富的实用知识，教您如何使用每种药用植物，您可以查阅后面的章节和索引动手做做看。

注意：调制任何植物之前，请先阅读第176–187页。如果您无法确认某种植物，切勿使用。若有任何疑问，务必请教专业人士。

缤纷的墙角

这些花团锦簇的药用植物，生长在英国坎布里亚郡橡实堤岸的全国托管协会药用植物园中。橡实堤岸一地栽植了品种繁多的传统医药植物。

Achillea millefolium

欧蓍草 *菊科*

这种不起眼的植物隐藏了极大的威力，一小片叶子就能促使一车堆肥分解。欧蓍草的根分泌物可活化四周植物的抗病力，并且能增强其他药用植物的疗病机能。同时，欧蓍草也是一种特效药。

蓍属(*Achillela*)这个名称可能是来自特洛依战争，当时有人教阿基里斯利用欧蓍草的止血功能，来治疗许多受伤的战士。德鲁伊教徒用欧蓍草的茎梗预测天气，中国人则用它来占卜。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
30厘米~1米

花
小型，黏白色，有时呈粉红色，平展开的花团带有刺激性的气味，夏至秋季开花。

干燥叶
散发出鼠尾草般温和的气味，可泡茶。作为药用或美容。

种子
灰褐色，小而扁平，呈泪滴状。

干燥茎
中国算命相士以50支长短相等的直茎来预卜未来。

茎
中空，具棱，靠近顶端分枝，呈绿色。

叶
窄而芳香，羽状，深裂，呈暗灰绿色，富含维生素和矿物质。

用　途
装饰 花：以干燥花装饰。 **烹调** 叶：将稍苦而辛辣的嫩叶剁碎，加入沙拉和蘸酱中。 **家用** 全株：帮助附近植物抗病。 叶：一车堆肥加一片剁碎的新鲜叶子，可加速分解。 **美容** 花：浸液可用来蒸脸，并当作保养化妆水使用。 **药用** 叶：茶水可帮助消化。 **注意**：*长期使用可能会导致皮肤轻度过敏。*

Alchemilla vulgaris

斗篷草 *蔷薇科*

含有"魔法"意味的"*Alchemilla*"，来自阿拉伯文的"炼金术"，因为这种植物疗效卓著，每片叶子又凝聚着露珠。长久以来，透明的露珠赋予诗人和炼金术士无数的灵感，并且是许多神帖妙药的成分。基督教教会最先取得这种强效的药用植物，命名为"淑女的斗篷"，由其昵称"女人最好的朋友"就可以得知它所扮演的保护角色功能。它能调节生理周期，纾解更年期障碍，并为女性器官消炎。有位德国药用植物学家宣称，长期服用斗篷草茶可以少做1/3的妇科手术。

羽衣草属(*A. vulgaris*)大约21种亚种的总称，医疗性能大致雷同。

干燥叶片
可制成收敛水，并能止血。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
15~50厘米

花
夏天开成簇的绿黄色小花。

高山斗篷草(*A. alpina*)
晚夏开黄绿色簇状小花，叶缘镶银边，丝质的叶背呈白色。
株高：15厘米

叶
柔软，蓝绿色，近圆形，具7~11个齿状圆瓣，圆瓣间有深裂。

茎
披毛，稍扁平，具棱，分枝，呈绿色，开花时通常会向外弯曲。

幼株
大团须根发育成短而深色的地下茎，叶柄直接从基部长出。

用　途
烹调 叶：嫩叶带轻微苦味，撕碎后再掺入沙拉菜中。 **美容** 叶：浸泡干燥叶片可做成收敛剂，用于蒸脸可治疗痤疮、粉刺，冷敷眼部可消除发炎，还可作为缩小毛孔和治疗痤疮的化妆水。加在乳霜中可柔软干燥肌肤。 **药用** 全株（仅绿色部位）：拔牙后可用浸液漱口，并且还可治疗腹泻。 叶：用煎剂冷敷可促使伤口愈合并防止发炎。

Allium

葱蒜类植物 *百合科*

洋葱家族是最受人喜爱、最普遍的调味料之一，它们的价值从拉丁文名“unio”（意为大珍珠）即可窥知。葱蒜类植物也具有不可思议的健身效果，气味愈强，治疗功效就愈大。金字塔建筑工人和长途行军的罗马士兵，在每天所领取的配给食物中就有蒜头，力量之强甚至可以防范恶魔，因为吸血鬼电影就是这样不断提醒我们。到了现在，蒜头则成为许多料理的主要调味料。

中国在4000年前就有关于细香葱的纪录，后来又大获旅行家马可波罗的赏识，将其介绍到西方，很快变成了不可或缺的烹调材料。韭菜有一股大蒜味，中国人培植了好几种：一种是取其叶来食用；一种是“韭菜花”，用它的长梗花蕾来热炒或做配料；还有一种是韭黄（用陶钵或稻草遮光而长成色黄味甜的植物）。这些颜色变淡的细香葱在中国餐饮中颇具特色，火车上或大排档随处可见；切成小段来配粉面或猪肉片。

另一种在中国和日本都极受欢迎的蒜属植物是葱，市场终年不断供应。

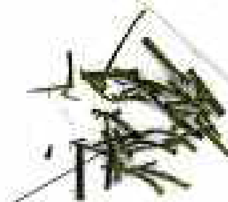


种子
黑色，多切面，泪滴状，长3毫米，有淡淡的洋葱味。

韭菜(*A. tuberosum*)
夏末开星形香甜的白花，绿叶扁平，有轻微的大蒜味，根块状。



细香葱
(*A. schoenoprasum*)
叶为圆柱形，略带洋葱味。仲夏开球状淡紫色花。



干燥叶
须以低温干燥才能保有色彩，非常适合烹调各种菜肴。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
20厘米-1米

叶
长短不一，因植株年龄、土壤肥沃度和种子而异。

胡蒜(*A. scorodoprasum*)
鳞茎有温和的大蒜味，淡紫色的花会结成可食的地上鳞茎。

洋葱(*A. cepa*)
随时可用的多年生植物，是风味刺激的“春季”洋葱。很少开花。

葱(*A. fistulosum*)
夏季开白花，叶片终年常绿，风味强烈。

种子
黑色，多切面，呈泪滴状，比细香葱的种子略大。

大蒜(*A. sativum*)
花朵为白色，叶扁平坚实，鳞茎可烹煮。

珠芽洋葱
(*A. c.* var. *proliferum*)
小洋葱从茎端长出，或许需要木桩支撑，可用来腌渍。
株高：1米

蒜瓣
味道强烈的鳞茎瓣片。

用　　途
烹调 花（细香葱）：将小花撒在沙拉上。 叶（细香葱）：加在沙拉、三明治或汤中做装饰。可加在奶油或乳酪中。干燥的细香葱加在沙拉酱或柠檬汁里会恢复原状。 鳞茎（大蒜）：不要用太多。将蒜瓣抹在沙拉碗或乳酪羹盘边缘，可增加风味。
家用 全株（细香葱）：植株可防治蚜虫、苹果黑星病和霉病。
药用 全株：所有葱蒜类植物都含有一些铁和维生素。（细香葱）撒在食物上有开胃、助消化的作用。（大蒜）通常用来清血、治疗粘膜炎，并可预防感冒。

Aloe vera (A. barbadensis)

翠叶芦荟 *百合科*

埃及艳后的美容秘方之一就是翠叶芦荟，许多化妆品公司现在仍用它来生产润肤乳、面霜、防晒乳或洗发精。翠叶芦荟治疗辐射灼伤的功效引起许多政府关注，据说美国政府就大量囤积芦荟，以备核战爆发时所需。因为这种植物具有显著功效的新鲜汁液能够使皮肤愈合，并纾解灼伤。印度洋的索科德拉岛有种美丽的紫色染料，即是以翠叶芦荟制成，公元前4世纪时亚历山大大帝起义征服该岛，想来便是为了获取这种土产植物吧。

叶

长而多肉，尖锥形，叶身浅绿色，边缘通常有刺状齿。

切开的叶片

每片叶子内都含有透明的胶状汁液，能立即纾解灼伤，并形成透明的保护膜，使患部迅速痊愈。

寿命
畏寒，常绿多年生

株高
30厘米

植株基部

无茎的基部最后会长出花梗；喇叭形的黄花、橙花呈穗状花序；分枝可用来繁殖。

根

浅褐色，强韧，为须状根。

用　　途
美容 叶：用叶片汁液制成的保湿霜，具镇静、愈合作用，对皮肤干燥有特别功效。
药用 叶：新鲜叶片榨汁或切片制成糊剂，可治疗皮肤皲裂、皮肤炎和湿疹。针对小灼伤可撕开叶片将汁液涂在患部。
注意： *严重灼伤务必立即送医治疗。*

Aloysia triphylla (Lippia citriodora)

防臭木 *马鞭草科*

防臭木最大的魅力在于叶片，含有清新强烈的柠檬芳香味。这种植物有段不寻常的来历和传说，它原产于南美洲，17世纪时由西班牙人引进欧洲栽植，以提取芳香的精油。虽然防臭木不耐寒，但根扎得深，植株经过修剪并覆以干草后仍可躲过一些霜害。新枝可能要非常晚才抽出，所以未到夏末千万别把它扔了。

用　　途
烹调 叶：泡茶。嫩叶碎末可调制饮料和布丁。
熏香 叶：掺入混合香料和枕头中。
注意： *长期使用可能会引致烦躁感。*

干燥叶

强烈、新鲜的柠檬气味可维持两三年之久，制成混合香料和香袋最出色。

种子

小型，暗褐色，泪滴状。

花

细小的白花和浅紫色花成簇生长在茎顶。

幼株

叶

长而尖，质地粗糙，具强烈的柠檬香味。

寿命
半耐寒灌木

株高
在温带为60厘米~1.2米，在热带则可长到4.5米。

茎

具棱，圆且绿，第二季木质化并转红。

Althaea officinalis

药用蜀葵 *锦葵科*

寿命
耐寒，多年生草本
株高
2米

这种植物确实是“甜食”一词的最早来源。药用蜀葵的粉质根含有粘质物（胶浆），混入水中会变得浓稠，掺糖加热后就成了可口的甜糊。然而相较于今日的软糖，只有糖是它们的共同成分了。

锦葵科的植物共有1000多种，全部含有具疗效的粘质物，药用蜀葵是其中之一。原产于中国，后来埃及人和叙利亚人均拿来食用，毕达哥拉斯、柏拉图和维吉尔都曾提及到它。罗马人将这种植物放入大麦汤中或塞入乳猪里享用，传统的药用植物学者则对其温和的通便性能大为赞赏。

干燥叶
含有粘质物，浸泡服用可治疗内脏发炎，外用可作为眼睛敷布。

叶
大且被绒毛，叶缘有锯齿，叶形酒滴状，灰绿色，含有粘质物。

花
粉红或白色，直径4厘米，雄蕊呈紫色，夏末至初秋开放。



种子
淡褐色，圆盘形，直立于称作“奶酪”的环状物中。



干燥根
浓稠、柔软的粘质物价值高。

根
粗而长，黄褐色，尾端尖细，根肉白而富纤维质。栽植两年后，将根浸入冷水8个小时即可释出粘质物。

茎
圆而表面光滑，浅绿色。

用　　途
装饰 叶：插入花束。 **烹调** 种子：生吃种子中的“乳酪”，或撒在沙拉上。 花：撒在沙拉上。 叶：取嫩叶拌沙拉；或浸入油或醋中；或蒸食。 **美容** 叶和根：叶片煮液或根部浸液都可治疗手部干燥、晒伤或干燥发质。 **药用** 根：泡茶饮用可治疗咳嗽和失眠。

Anethum graveolens

莳萝 *伞形科*

“你们这假冒为善的文士和法利赛人有祸了，因为你们将薄荷、*莳萝、芹萝子献上1/10，那律法上更重的事，就是公义、怜悯、信实反倒不行了。”（马太福音第23章23节）。这节经文显示药用植物的价值既高又稳定，足以用来抵税。更早以前，古埃及文献就记录莳萝为一种镇静剂，希腊人也知道“莳萝可以止嗝”，中世纪时，人们认为它能抗拒巫术，保护自己。巫师用莳萝炼制符咒，一般人则将它浸入酒中以增强性欲。早期移民把莳萝带到北美，后来称作“礼拜种子”，因为成人常在冗长的布道中给孩子嚼莳萝种子。

编注：《圣经》原作“茴香”。



种子
芳香，稍扁平，呈椭圆状，中央有褐色的肋，边缘带淡黄色翼膜，含有硅酸、钙、磷及其他重要矿物质。



花
细小的黄色花朵香气浓郁，散开的花簇直径20厘米，仲夏开放。

干燥叶
只有少许味道，所以烹调时在最后一分钟再大把加入。

寿命
耐寒，一年生
株高
60厘米-1.5米

叶
芳香，羽叶如线，蓝绿色。

茎
中空，具棱和分枝，蓝绿色，通常每株都有一枝主茎。

用　　途
烹调 种子：整粒种子或粉末放入各式料理中，如：汤、鱼、腌黄瓜、甘蓝菜、苹果派、莳萝奶油、糕点或面包。 花头：每罐花椰菜或黄瓜腌菜加一枝花头。 叶：碎末加入汤、奶油乳酪、蛋、鲑鱼或烤肉上。或和新鲜马铃薯一起烹煮。 **美容** 种子：以碎末浸剂浸泡双手可强化指甲。 **药用** 种子：富含矿物盐，可用于无盐餐饮。

Angelica archangelica

圆当归 伞形科

一种芳香馥郁的古老植物，北欧民间传说誉为治百病的万灵丹。圆当归总是在西洋旧历的天使长米迦勒节开花，所以一般人认为它的英文俗名(Angelica)即渊源于此。而伟大的捍卫者米迦勒曾现身以显示他抵抗邪魔的强大威力。圆当归性喜水，生长在潮湿的草地上和河流两岸。大型叶片具有热带风采，可为花园增添苍翠气息。

寿命
耐寒性佳者可生长3年的“两年生”草本植物（若摘除抽出的花穗，还能延至第4年）
株高
1–2.5米

叶
大而有光泽，全裂，呈鲜绿色。



种子
淡黄色，长6毫米，产量多，第三年夏末结籽。

茎
粗大、中空而具棱。



干燥叶
药用植物茶中不可或缺的材料。

根
主根芳香，粗而具棱，通常有2–3支主要侧根。

干燥根
圆当归根的香味较其他部位持久。

糖渍茎
选取新鲜、嫩绿，铅笔般粗的茎糖渍。

用　途
装饰 花：以干燥的种子头来装饰。 **烹调** 茎叶：以叶片炖水果可少用糖；糖渍茎为菜肴配饰。 **熏香** 叶：做成混合香料。 **药用** 叶：茶水可以治疗感冒，并减少胃肠胀气。

Anthriscus cerefolium

雪维菜 伞形科

朴素的雪维菜从前常受人忽略，如今却越来越多人喜欢品赏它特殊美味的风味——像邹叶欧芹又带点欧洲没药的味道。它是传统的精致药用植物之一，法国菜里少不了它，并用它鲜绿的色彩来陪衬各式菜肴。

优雅的雪维菜丛生在稍遮阴处，羽状的叶片香味最浓。春至夏末，沐浴在皎洁的月光下放眼药用植物园，细致的小白花簇仿如仙女的金粉。



花
小白花簇夏末开放，幼苗若越冬也会在晚春开花。

种子
颜色深暗，外形狭长（6毫米），成熟前包在种荚中，内含5枚。



茎
纤细，中空，稍有棱，且分枝。

叶
花边状，貌似蕨类，淡绿色，夏末会变成浅红紫色。



干燥叶
雪维菜干燥后会损失些风味，想办法保持新鲜使用。

用　途
烹调 叶：大量使用于沙拉、汤、酱汁、蔬菜、鸡、白肉鱼和蛋等料理中。烹调完毕再加入现切的碎末，以免味道散失。少量使用可烘托出其他药用植物的味道。 茎：生鲜碎末可拌沙拉，或放入汤、砂锅菜中烹煮。 **美容** 叶：制成浸剂和面膜可清洁皮肤并保持柔嫩。 **药用** 叶：生吃可补充维生素C、胡萝卜素、铁和镁；泡茶饮用可促进消化。

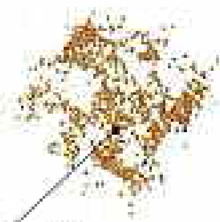
寿命
耐寒，一年生
株高
25–38厘米

Apium graveolens

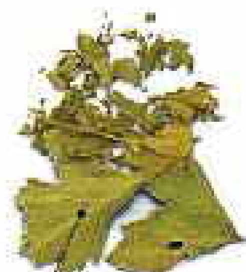
香芹菜 *伞形科*

希腊人为了崇敬宙斯神举行的尼敏赛，曾用香芹菜来加冕胜利者。后来尼敏王的儿子被香芹菜花丛中的毒蛇咬死后，香芹菜又编成了丧葬花圈。希腊人还把这种植物用于药用，罗马人则首开其例拿去烹煮：将茎连同胡椒、拉维纪草、牛至、洋葱和酒煮成浓汤；叶片则和海枣、松子一起塞进乳猪里烹调。到了19世纪，美国震教徒为了利用香芹菜最卓著的药用功能而开始栽植，以制成其他复合药物。

花
小，黄绿色花簇在第二年夏末开放。



种子
细小，褐色，椭圆形，芳香。



干燥叶
香味较芹菜浓一点，增添汤、高汤、馅料和炖菜的风味。

茎
多切面并具棱，多分枝，绿色。花梗在第二年长出。

叶
扇形，芳香，有疏松的锯齿，叶片小而嫩绿有光泽，第一年即形成直立的圆座状。第二季茎枝抽高时，叶片颜色较暗。

用　途
烹调 种子：碾碎后作为芹菜盐，加入汤菜、咖喱和腌渍物中，当作无盐食物的代用盐。 叶：少量剁碎加入沙拉、奶油乳酪或鸡只的填塞料中，并可用来装饰菜肴。加一把剁碎的叶子放入牛奶中煮鱼贝类。蔬菜浓汤和炖菜在炮火前3分钟再搅入。 **药用** 种子：煎剂为一种镇静剂，可安定神经和解除胃肠胀气。 叶：富含维生素、矿物质和其他营养价值的活性成分；泡茶饮用有提神醒胃，解除消化不良的作用。

寿命
耐寒，两年生

株高
30厘米~1米

Armoracia rusticana

辣根 *十字花科*

栽培辣根最初是为了当作药材，现在则被视为香辛调味料，尤其辣根沙司已经和烤牛肉密不可分。辣根强烈的刺激性能产生戏剧性的效果，只要将根擦碎即可释出挥发性辣油，在一口气间疏通鼻窦。辣根油很快就会蒸发，所以不适于烹煮。



干燥叶
用铬媒染剂可产生黄色染料，也可用来包扎伤口。



根
长而具有侵略性，色黄，味道辣而刺激，肉呈白色。新鲜的根含钙、钠、镁和维生素C，其抗生作用可保存食物新鲜，并有保护肠道的作用。

叶
大而椭圆，末端尖锐，波状叶缘具有细齿，鲜绿色，搓揉后会散发出刺鼻的香味。

茎
粗，圆形，具棱深。

用　途
烹调 叶：嫩叶可拌沙拉。 根：制成辣根沙司作为烤牛肉、熏鱼或肥油鱼类的佐料。擦碎后加入包心菜沙拉、蘸酱和美乃滋中。 **家用** 全株：种在马铃薯附近可以增强块茎的抗病能力。 **药用** 根：三餐放入擦碎的根可促进消化。 注意：*孕妇及肾脏病患者避免连续大量服用。*

寿命
耐寒，多年生

株高
60厘米~1米

Artemisia species

蒿属植物 *菊科*

阿尔特米西娅是摩索拉斯王的妹妹和妻子，于公元前353年国王驾崩后继承王位。她非常喜欢钻研植物，所以“蒿”属包含200多种植物，即是以她的名字来命名的。艾蒿生长在半干燥的温暖地区，它的药用价值为当地居民所发现。古希腊的迪奥斯科里斯文献提及洋艾具有驱除体内寄生虫的功效；中国人到现在仍用洋艾叶卷来止住鼻血。许多艾蒿的外貌都很吸引人，银色的叶片沉浸在月色下令人惊艳，可让插花盆景增色不少。

艾蒿虽然不如其他蒿属植物来得芳香迷人，但在欧洲、亚洲和中国的法术中均发挥了重要功能。基督文化前的“九种圣草”中，艾蒿是首要的保护符咒，为“药用植物之母”：

艾蒿啊，
谨记你宣布过的，
你在预告时明示过的。
最古老的药草，巫娜是汝名，
足以抗拒三十三，
抗拒毒液和飞蛭，
抗拒行经大地的邪恶女神。

种子
细小，暗灰褐色，泪滴状，长在灰色微扁的圆柱形果实内。

叶
芳香，深裂，灰绿色，覆有丝般细毛。

干燥叶
可做成香郁的驱虫剂和混合香料。

叶
芳香，线状，灰绿色，半常绿。

干燥叶
仍能保持香味。叶和花头都具疗效，并可作为家用。

洋艾(*A. absinthium*)
芸香之外最苦的药用植物。而鲁道威艾“银色皇后”的叶片更银白。

寿命
大多为耐寒落叶小灌木

株高
60厘米–1.2米

茎
芳香，被有绒毛，具棱，灰绿色。

茎
幼株稍具棱，绿色；成熟时平滑、木质化且为黄褐色。

老人蒿
(*A. abrotanum*)
最甜的多年生蒿属植物，略带柠檬味，令人想起幼时的花园。



艾蒿(*A. vulgaris*)

叶
锯齿状，绿色，叶背有浓密的银色绒毛。

茎
稍被毛，具棱，略带红色，草本。

罗马苦艾(*A. pontica*)
根轴匍匐，香味浓郁，羽叶呈银色。用于增添苦艾酒的风味。





加拿大蒿
(*A. campestris, A. canadensis*)
纤细，银色，细丝状，叶片半常绿，微香。

柔毛艾
(*A. pedemontana*)
丛生，株高10厘米，丝般的银叶细裂，丛状且常绿。

小木艾
(*A. arborescens*)
半耐寒，半常绿的丝般叶细裂丛生。株高：1.05米





甜菜子(*A. lactiflora*)
草本，芳香的乳白色花呈羽状，夏末开放。叶片深裂，呈绿色，长15厘米。株高：1.5米



鲁道威艾“银色皇后”
(*A. ludoviciana* 'Silver Queen')
草本，根轴匍匐，柳般的叶非常银白。

用　途

装饰
叶：所有银色种类都可采来做成花束、花圈和捧花。（老人蒿）可栽成整洁的树篱。

烹调
叶：烤鹅和其他家禽的填塞料（老人蒿）。

家用
叶：粉末或浸剂可驱除飞蛾。枝条置于洋葱和胡萝卜畦间可制止飞蝇。浸剂可作为强烈的家用消毒剂。将老人蒿和洋艾种在包心菜附近可制止纹白蝶，种在果树附近则可制止危害果树的蛾类。

药用
叶：（老人蒿）泡茶饮用作为补药。

Artemisia dracunculus

龙蒿 *菊科*

龙蒿的英文俗名“Tarragon”源自法文estragon和拉丁文*dracunculus*，意思是小龙。关于龙的联想可能来自龙蒿强烈的气味，或是因为它如蛇般的根。一般人相信，凡是“龙”的药用植物都能治疗有毒生物的螫咬，但龙蒿目前主要是用来烹饪。它还能够清新口气，制成安眠药，而13世纪的阿拉伯植物学家伊本·阿尔·贝泰发现，如果在服药前咀嚼，可使味觉迟钝。

龙蒿有两种变种：法国种，细腻的风味为传统法国菜所不可欠缺，但每隔3年必须分株并重新栽植，冬季时须保护；俄国龙艾，能忍耐较冷和较热的气候，味道普通，在同一地点种得越久，味道就越浓。

寿命
耐几分寒，多年生
株高
60厘米-1米



用　　途
烹调 叶：味道能迅速扩散至其他材料中，故少量使用即可让滋味温和而微妙，可用于鸡蛋黄油酱、酒石和荷兰酸辣酱中，碎片可加入清汤、酪梨馅料，蘸鱼的美乃滋、沙拉酱、番茄、蛋包或炒蛋中。制成奶油可烹调蔬菜、牛排、猪肉片和烤鱼。也可以直接抹在烤鸡上，或混入鸡的填塞料中。 **药用** 叶：富含碘、矿物质、维生素A和C。浸剂可帮助消化，为常用的补药。

Borago officinalis

琉璃苣 *紫草科*

历史文献对琉璃苣一贯的描述，是它能制造男女间的愉悦和欢乐。英国人称之为borrach，意即勇气，而其音韵美妙的威尔斯名Llawenlys，则指愉快的药用植物。

琉璃苣的花色是美丽纯净的蓝，文艺复兴时的名画家通常用它来画圣母马利亚的外袍。十字军东征前，总以琉璃苣花浮在饯别酒上敬祝战士，以鼓舞士气。琉璃苣高贵的特质可能源自于它含有丰富的钙、钾和矿物质，据研究显示，琉璃苣能影响肾上腺，也就是勇气发挥之处。



用　　途
装饰 花：夏季的插花材料。 **烹调** 花：撒在沙拉上，或作为食物装饰；蜜饯可点缀蛋糕。 嫩叶：加进冷饮中。剁碎掺入沙拉、软乳酪和三明治里。 **家用** 全株：栽培于草莓附近可促进彼此生长。 **药用** 叶：含有丰富的矿物盐，可用于无盐料理。

寿命
耐寒，一年生
株高
30-75厘米

Brassica species

芥菜类 *十字花科*

芥菜在史前时代即为人所知，用途广泛，如公元1世纪作家普里尼，就列出40种以芥菜为主要成分的疗方。罗马人也称它为mustard，该字源自mustus和ardens，分别指“罗马人混合芥菜籽所酿的新酒”和“激烈”。而且他们也绞尽脑汁来烹调芥菜。

芥菜的叶片生长极快，据说可以一面烤肉，一面栽植，再随手做成晚餐沙拉。一般人相信它具有催情功能而视为春药。黑色的芥菜种子味道最强，褐色种子最容易采收，而白色的最容易保存。

寿命
耐寒，一年生
株高
30厘米~2.4米

种子（褐色芥菜籽）
小，中褐至暗褐色，味道苦，球形，豆荚光滑直立。必须磨碎并与水混合，味道才会出来。

花
黄色，4瓣，聚成小簇，仲夏开花，带有轻微的芥末味。

种子（白色芥菜籽）
米黄色球形种子，味苦，豆荚水平生长，被毛。浅绿色叶片被有少许毛。株高：30~45厘米

芥菜(*B. juncea*)
株高：60厘米~1.2米

茎
平滑，圆形，坚硬，多分枝，中度绿色。

叶
卵圆形，末端尖，暗绿色，叶背绿色，味道刺激。较大的叶片具齿。

用　途

烹调
种子：（黑色或褐色）制成芥末酱：将种子磨成粉，加入冷水；使用前再调成糊。（白色）用于腌汁中作为防腐剂，以及美乃滋的乳化剂。
花：撒在沙拉上。
叶：用嫩叶拌沙拉。

药用
种子：用粉末制成糊剂可纾解风湿症、关节炎和冻疮的疼痛。

注意：*芥菜籽可能会刺激柔嫩的皮肤。*

Calendula officinalis

金盏花 *菊科*

金盏花是功能最多的药用植物之一，别墅花园中普遍可见它欢愉的身影，又能用来烹调或制成化妆品，还是一种染料植物，而且具备许多治疗功能。

这种耐寒的一年生植物似乎花季不断，学名（calends为古罗马历中每月的第一天）即反映出一般人相信它总会在每个月的第一天开花。由于花瓣和嫩叶随手可得，因此使用率频繁。古埃及人誉为回春草，印度人用它来装饰寺庙祭坛，波斯和希腊人取其金色花瓣来点缀并增添食物风味。金盏花也是一种镇静的抗菌剂和良好的皮肤药。

花
直径4~7厘米，金黄橙色花瓣有时具凹槽，从中心向外辐射。

种子
灰褐色，长6毫米，形状像弯曲的逗点，上面有一条疙瘩脊骨。

寿命
耐寒，一年生
株高
30~50厘米

花瓣
鲜橙色花瓣的有效成分浓度最高。

干燥花瓣
色彩依然鲜艳，用途广泛。

叶
绿色，基部被毛的叶片呈匙形，茎上的叶片为披针形。

茎
绿色，多汁，多角形，分枝，覆有细毛。

用　途

装饰
花：干燥花瓣可增添混合香料色彩。

烹调
花：使用大量花瓣可将米饭、鱼汤、肉汤、软乳酪、优酪乳、奶油、蛋包、牛奶料理、蛋糕和甜面包染成藏红花色（不是藏红花味），并带点扑鼻香。
叶：撒入沙拉和煮菜中。

药用
花：浸剂可以帮助消化，也用作治疗牙龈的漱口水。

Carum carvi

葛缕子 *伞形科*

葛缕子的历史由来相当明确，不论是在石器时代的食物中、埃及的坟墓里，或古代丝绸之路商旅的遗迹上都曾发现葛缕子。种子的阿拉伯名Karawya，就是现今英文俗名的由来。莎士比亚的《亨利四世》中，奉给法尔斯塔夫的“苹果和一盘葛缕子”，即是伊丽莎白时代盛宴的传统附餐。葛缕子向来广受德国人喜爱，英国维多利亚女王与德国艾伯特亲王结婚后，英国人便改变兴趣，转向艾伯特亲王的最爱。

像这样古老的药用植物一定不乏魔法特质。一般人相信葛缕子能防止别离，所以用来做催情药。



种子

含有两枚芳香狭长（6毫米）种子的荚在成熟时爆破。种子呈暗褐色，新月形，具有浅色棱。最暗的种子产于北欧，特别是荷兰，据说质量最好。



花

细小的白色花头于仲夏开放。

茎

纤细，具沟，平滑而有分枝。

叶

细裂且呈羽状。

根

粗且渐渐变窄。

寿命

耐寒、两年生

株高

第一年20厘米
第二年60厘米

用　　途
烹调
种子：撒在营养的炖肉、猪肉、鹅肉和匈牙利牛肉上，可帮助消化；加入包心菜汤能减轻烹煮气味。可为汤、面包、糕点、饼干、苹果派、烤苹果和乳酪调味。印度餐用毕后，可奉上一盘综合种子。
叶：嫩叶剁碎掺入沙拉和汤中。
根：作为根茎蔬菜煮食。
药用
种子：生嚼或制成浸剂可帮助消化，增食欲和令口气清新，并可消除胃部胀气的作用。

Cedronella triphylla (C. canariensis)

雪柞草 *唇形科*

真正的雪柞草是一种罕见的沙漠灌木麦加没药(*Commiphora opobalsamum*)，为示巴女王送给所罗门王的礼物，受到警卫看守并严禁输出。魅力无比的三羽藿香(*Cedronella triphylla*)，香味可能也一样，并具有奇特的“男性”香味。那是一种麝香，赋予香水挥之不去的香气。另外，乔木胶杨(*Populus balsamifera*)的叶芽散发出浓烈的香膏气味，用来治疗咳嗽和喉咙痛。



花

两唇，粉红色花簇从夏末开到初秋。

干燥叶

加入香料或“木质”混合香料中增添麝香气味。

寿命

半耐寒半常绿灌木

株高

1–1.2米

叶

三裂，叶缘锯齿状，末端尖，绿色，叶背颜色较浅，具芳香的麝香柠檬味。

茎

多刺毛，方形，具棱，绿色，叶腋处偶带红色，第二季木质化。

用　　途
装饰
全株：优雅的温室植物。
熏香
叶：连同其他香料成分浸渍在水或酒精中可增添麝香气味。干燥叶和整个花苞用来做混合香料。
药用
叶：胶杨叶芽被视为兴奋剂和抗菌剂。掺入乳霜中可减轻关节炎疼痛、创伤和淤青。芽中含有阿司匹林的成分——水杨酸，能够解除轻微疼痛。

Chamaemelum nobile (Anthemis nobilis)

白花黄春菊 *菊科*

埃及人采白花黄春菊献给太阳，将它的疗效推崇为药用植物之最；希腊医生则用它治疗发烧和妇科病。白花黄春菊启发了一则逆境中的励志箴言："就像白花黄春菊花圃，越是遭人践踏，散布得也越广。"

白花黄春菊的叶片由于具有香甜的苹果味而受人青睐。威廉·劳森在1638年出版的一本园艺书中写道："宽而长的大型步道就像（希腊）色萨利庙宇的小树林，用碎石和沙筑起，两旁栽植了白花黄春菊。所有这些均能怡情悦性，有益身体健康。"具松弛作用的香气可当作嗅药吸用，或点烟吐纳以纾解气喘、治疗失眠。在美容沙龙中，通常用白花黄春菊花茶来松弛脸部肌肉。

寿命
耐寒，常绿多年生

株高
全日照20厘米，稍遮阴30厘米



用　　途
家用
全株：在衰弱不振的植株旁栽植这种"医生"植物可助其康复。浸剂可防止幼苗"湿腐"，加速堆肥分解。
美容
花：（白花黄春菊、母菊）浸剂可以蒸脸，泡手可使皮肤白嫩，眼浴能消除因疲劳所形成的黑眼圈。
熏香
花与叶：制成混合香料作药枕。
药用
花：（白花黄春菊、母菊）花茶有滋补和镇定作用。浴疗可缓解皮肤晒伤。

Chenopodium bonus-henricus

亨利藜 *藜科*

从新石器时代到19世纪，亨利藜一直广受人们喜爱，它古怪的英文俗名(Good King Henry)和英国国王没有关系，而是源自于德国，当地人为了区别有毒的亨利藜"坏亨利"而命名。

亨利藜和藜(*C. album*)的叶片都很营养。藜的种子富含脂肪和白蛋白，为原始人的营养补充食品，铁器时代托兰人的胃中，就曾发现藜。土荆芥(*C. ambrosioides*)有时用来驱除寄生虫，但必须服从医生严格指导，因为服用高剂量将会引致中毒。

花
早夏开放的绿黄色小花，组成5厘米长的花穗，生在长有叶片的枝端。



用　　途
烹调
花：蒸煮花穗后拌牛油。
叶：嫩叶拌沙拉生吃，熟食可做馅料、砂锅菜或汤，并用来做味道浓的派。
枝条：将肥沃土壤上的植株，切至铅笔般粗、13厘米高的枝条，煮熟去皮，像芦笋吃法。
家用
全株：可养肥家禽。
药用
叶：可补充铁、维生素和矿物质。糊剂和油膏可清洁并愈合皮肤溃烂。

寿命
耐寒，多年生

株高
60厘米

Chrysanthemum balsamita (Tanacetum balsamita)

艾菊 *菊科*

根据16世纪药用植物学家杰拉德的说法，艾菊“因花叶芳香而备受珍爱”。叶片和花头带有香膏气味，在酿造啤酒的过程中很重要，它可以帮助酒液澄清、保存啤酒，并赋予一股薄荷般的苦味。艾菊是由移民携至美国，清教徒将叶片夹在圣经中作为香书签，用来缓和冗长礼拜时的饥饿感，因此有“圣经叶”的绰号。英文俗名(Alecost/Costmary)中的“cost”源自希腊文kostos，意指东方的香料植物，所以alecost的意思就是啤酒的香料植物，而costmary则指玛莉(或女人)的香料植物，因为它可以促使分娩顺畅。

花
细碎的黄色小花头夏末开放；如果阳光充足，外国还会长出白色花瓣。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
60厘米~1.05米

干燥叶
仍保有援种的香膏味和薄荷柠檬的香气，泡茶和制成混合香料均极佳。

叶
最长达30厘米，有绿薄荷的香气，具细齿，卵形，前端尖，银绿色。

嫩枝条
供给最柔软的叶片。修剪开花枝条以促进生长。

根
浅褐色的匍匐根上长有细根毛。

茎
多纤维，具棱，圆形至稍扁，从浅绿色渐渐变成灰-褐色，基部附近貌似木质茎。

用　途

烹调
叶：味道浓烈，故须小量使用。剁碎加入沙拉、野味、胡萝卜汤、禽肉填塞料和水果蛋糕中。不妨连同奶油淋在豌豆和新鲜马铃薯上。可澄清、调味和保存啤酒。

美容
叶：芳香的浸剂可清洗头发或皮肤。

熏香
叶：放进混合香料和药用植物袋中，可增加香气。

药用
叶：浸剂可纾解感冒、鼻粘膜炎和胃部不适。

Chrysanthemum cinerariifolium (Pyrethrum cinerariifolium)

除虫菊 *菊科*

对某些人而言，除虫菊虽然包含了所有单瓣的菊花，事实上只有除虫菊花才含有天然杀虫剂，而且它也叫做pyrethrum。由于除虫菊对哺乳动物不至于有害，而且杀虫成分不会累积，因此还能用来扑杀人体和动物身上的害虫。

一名东方旅行家便提出另一个好处：“吃完螃蟹后，用除虫菊叶片擦拭手指可以去除腥味。这真是奇妙的巧合。蟹、菊、酒和月亮正是中国文人、艺术家及诗人秋季赏玩的四大乐事。”在东方料理中，茼蒿(*C. coronarium*)则颇受欢迎。

花
单瓣的“雏菊”花头，白色花瓣长而具凹槽，黄色花心平坦，仲夏开花。压碎时会散发出刺鼻的香味。

叶
细裂，灰-绿色，银色叶缘是背面的白色柔毛所造成；具有类似艾菊的刺鼻香味。

茎
纤细，具棱，多分枝，灰绿色，每枝茎开一朵花。

花头
花朵研成粉末可制成除杀型杀虫剂。有效成分为除虫菊酯和瓜叶除虫菊酯。

种子
灰褐色、窄而具棱的“果实”一端圆钝，含有一粒种子。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
75厘米

用　途

装饰
花：是持久的插花材料。

烹调
叶：（茼蒿）繁密播种，而后像独行菜那样采收嫩叶。可拌沙拉或炒来吃。
花：茼蒿在中国菜中是可以吃的菊花，也可以加入东方料理中。

家用
花：撒干燥花的粉末可驱除所有常见的昆虫：床虱、蟑螂、苍蝇、蚊子、蚜虫、红蜘蛛和蚂蚁。（**注意**：*它也会杀死益虫和鱼。*）操作时最好戴上手套，因为长时间接触容易引起皮肤过敏。

Cichorium intybus

菊苣 *菊科*

根据民间传说，菊苣花之所以呈现美丽、干净的蓝色，是因为那是一位少女的泪眼所化成的，她的情人上船后即一去不返。这些娇柔的蓝色花朵会受蚁酸的影响而变成鲜红色：把花放在蚁丘中，然后注意色彩的变化演出。菊苣花朵开放5小时后会规律地闭合，所以往往栽植在花钟里。开花的时间因纬度而异，但叶片总是迎向北方。

寿命
耐寒，多年生
株高
1~1.5米



菊苣卷
这种苍白的幼芽是将根插在温暖黑暗的地方长成的。



花
干净的蓝色，花瓣具凹槽；每个叶节处开2~3朵花，仲夏至仲秋绽放。

茎
中空，具沟纹，绿色，被短毛，内含味苦的乳汁。

叶
绿色，背面覆毛；基部叶片有粗齿；上方叶则呈较小的箭形。

根
长直根，偶尔分枝，内含苦味乳汁。



干燥花瓣
放在混合香料中颇吸引人。

用　途

烹调

花：拌沙拉，腌渍花果。
叶：幼苗可以摘下生吃。
根：将幼根煮熟后，淋上酱汁即可食用。可制成咖啡代用品：掘出经过栽培的粗根，洗净，切片，用温火慢慢干燥，烘焙后磨碎。
菊苣卷：拌沙拉，或用奶油炒过再炖食。

药用

叶：糊剂可消除发炎。
根：干燥根的浸剂可作为补药，同时也是一种缓泻剂和利尿剂。

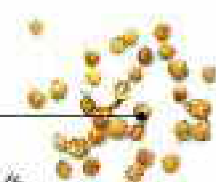
Coriandrum sativum

芫荽 *伞形科*

芫荽因医药和烹调功能而至少栽种了3000年。梵文经、埃及纸草抄本和《一千零一夜》都曾提及到它，而《圣经》则将芫荽种子与上帝所赐的食物吗哪相媲。罗马人将芫荽传入北欧，与茴及莳萝、醋一起揉入肉里，当作防腐剂使用。中国人曾相信芫荽有长生不老之效，中世纪人则把它当作春药来催情。芫荽的每个部位都有刺鼻的香味，甚至有个秘鲁部落由于太喜爱芫荽，以致身体都渗出气味来。

具有温和麻醉作用的种子成熟后，风味会转变成甘甜辛香。

寿命
耐寒，一年生
株高
60厘米



种子
小而圆，灰褐色，带有浅褐色具肋的球形种荚；芳香。



下位叶
圆叶，叶缘浅裂，气味和上位叶一样奇特，但味道则像芳香的皱叶欧。



花
疏松，平展，白或浅粉紫花头从初夏开到仲夏。

上位叶
细裂，线形，鲜绿色，气味奇特刺鼻。

茎
圆形，分枝，浅绿色，具细沟纹。

用　途

烹调

种子：用于番茄调味酱、焖菜、法兰克福香肠和咖喱中；也可以加入苹果派。整粒种子可撒进汤和蔬菜中。
叶：新鲜下位叶可炖菜、拌沙拉、调酱汁。
茎：用于烹煮豆子和汤。
根：新鲜根可煮食，或加入各种咖喱中。

熏香

种子：用于混合香料。

药用

种子：生嚼或泡茶饮用具有开胃、助消化及温和的镇静效果。

Dianthus caryophyllus

香石竹（康乃馨） *石竹科*

香石竹是神的花。希腊人将它献给“天父”，称为dianthus，即花中之花的意思；罗马人则称作flos Jovis，意为朱比特之花。

希腊人和罗马人在他们喜爱的花冠和花彩中，授予香石竹尊荣的地位。这些爱之花还会撒在订婚男女的饮料中，在中世纪艺术里，石竹即代表订婚。

香石竹具有香料般的香味，一向用来为美食调香：花朵可制成蜜饯，花瓣则加入汤、酱汁、糖浆、甘露酒或葡萄酒中。1699年，约翰·伊弗林发现如果将花瓣“浸在醋中风味更佳”。



种子
小，暗褐色，稍扁而圆。

干燥花
加入混合香料中。用来烹煮时须将苦味的白色花蒂除去。



花
单瓣或重瓣，白、粉红或紫色，香味如极香的丁香，夏天开花。

丹麦石竹
(*D. carthusianorum*)
绿叶低矮成丛如草地，鲜粉色花簇挺立而出。
株高：45厘米

羽花石竹(*D.* 'Doris')
欧层狄香水粉红系列之一，花呈浅粉橘色。
株高：15~30厘米

叶
狭长，蓝绿色。

茎
平滑，圆形，蓝绿色，叶节加粗。



西洋石竹（美女石竹）
(*D. deltoides*)
洋红色小花长在密集成垫的暗绿色叶丛上。株高：20厘米

寿命
寿命短，多年生植物；如果土壤排水良好就可逃过霜害。
株高
30厘米–1米

用　　途

装饰
花：美丽且持久。

烹调
花：除去苦味的白色花蒂后，花瓣可加入沙拉、水果派或三明治中。增添糖、果酱、醋和葡萄酒风味。糖浆的制法：将25毫升滚水倒在25克新鲜花瓣上，浸泡12小时。过滤，加入225克的糖，搅拌后装瓶。

家用
花：可提取花蜜。

薰香
花：制成干燥香料。

药用
花：花瓣浸酒可调养神经。

Eupatorium purpureum

粉绿茎泽兰 *菊科*

每到夏末，粉绿茎泽兰强健的紫茎便会开出粉色团状花，令花园光鲜无比。这种植物的英文俗名（Sweet Joe Pye）取自北美印第安人乔·佩，他用粉绿茎泽兰让某个新英格兰人发汗退烧，治愈病人的斑疹伤寒；而拉丁文*Eupatorium*则源自公元前1世纪的波斯王Eupator，他以高明的药用植物医术闻名于世。其他品种如大麻叶泽兰（*E. cannabinum*）、贯叶泽兰(*E. perfoliatum*)两者的外貌非常相似，也具有药用性能。

花
花瓣为粉红色，管状并重叠，成簇出现于夏末。



种子
褐色，狭窄，尖锐，簇生，长3毫米。

根
粗，紫褐色，根肉呈奶油色，具较小的根。

茎
芳香，粗圆，紫色，基部附近有垂直的线条。

叶
长达30厘米，枪矛形，绿色，轮生，揉碎后会发出淡淡的苹果皮香。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
1~2.7米

用　　途

装饰
全株：为药用植物园中华丽的植物。健壮直立的茎梗能禁得起暴风雨。

家用
叶：（大麻叶泽兰）据卡尔佩珀的说法，在室内点燃干叶可以驱除胡蜂和苍蝇。

药用
根：用少量的干燥根制成酊剂或浸剂可以发汗。浸剂为收敛性补药和兴奋剂。

Filipendula ulmaria

欧洲合欢子 *蔷薇科*

欧洲合欢子是伊丽莎白一世最喜爱拿来撒散的植物，药用植物学家杰勒德也相信它是此中的第一选择，因为它的叶片能够取悦感官而不至引起头痛。教堂婚礼中经常使用欧洲合欢子来做新娘捧花并四处散放，因此又有“新娘草”之称。这种植物还有其他不为人知的特性，德鲁伊教徒曾用它来祭神。另外还有一种夹杂金色叶片的品种，以及花朵较大的合欢子(*F. vulgaris*)。

用途
装饰 花：加入花束中。 **烹调** 花：调制药用植物饮料、蜜酒和水果酒。增添果酱和炖煮水果淡淡的杏仁味。 叶：加入汤中。 **家用** 花头：熏香亚麻布。 **熏香** 花与叶：干燥后可制混合香料。

茎
中空，有沟纹，分枝，略带红色。

花
奶油色的小花簇整个夏季都散发出香甜的杏仁味。



种子
浅褐色，新月形，长3毫米。

叶
皱起，深裂，暗绿色，叶背灰-绿色，散发出冬青香气。



干燥叶
气味有点像冬青。

根
粉红-红色，气味香甜，匍匐蔓延。

干燥花
甘甜的杏仁香与日俱增；可泡茶及制成混合香料。

寿命
耐寒，多年生

株高
60厘米~1.2米

Foeniculum vulgare

茴香 *伞形科*

茴香是最古老的栽培植物之一，深受罗马人推崇。“斗士们以茴香混入日常所食，所以如此凶猛和粗暴；而战胜敌人者，佩上一圈茴香冠。”（华兹沃斯）。在大宴小酌的时代中，罗马战士为了保健、女士则为了避免发胖而食用茴香。从种子到根，每个部位都可以食用。由于具有降魔威力，盎格鲁-撒克逊人将它列为9种圣草之一。茴香还具有药用功效，查理曼大帝在812年宣告，每座帝国花园中都必须种植茴香。

寿命
耐寒，多年生草本

株高
2.1米

花
芳香，平展的小花簇仲夏盛开。

种子
弯曲，具肋，芳香，狭窄，暗褐色。

叶
芳香，细裂，茉绿色，秋天前转为暗绿色。

青铜型
叶片有粉红色，铜色和青铜色，春天色彩最缤纷。

甘茴香(*F. v. var. dulce*)
一年生作物，多汁的球状茎可生吃或熟食。
株高：75厘米~1米

茎
圆形，具线条和光泽，深蓝绿色；新枝多汁而老枝中空。

用途
烹调 种子：用于酱汁、鱼和面包中；冬天时可用芽菜拌沙拉。 叶：剁碎撒在沙拉及烹煮的蔬菜上。叶片加入汤中，并可作为多油鱼类的填塞料。 茎：嫩茎可拌沙拉。 球茎：（甘茴香）生鲜切片或擦碎夹三明治，拌沙拉。当作根茎蔬菜煮食。 **美容** 种子：咀嚼以清新口气。 种子和叶：用来蒸脸和沐浴可深层清洁。 **注意：** *不要过度使用。*

Fragaria vesca

欧洲草莓 *蔷薇科*

“全能的上帝可以造出更好的莓子，但它并没有这么做。”巴特勒先生的赞辞道尽我们大多数人对草莓的感觉。草莓生长在凉爽神秘的林地里，常与仙族为伴。巴伐利亚人有时在牛角间系上一篮草莓来取悦小精灵，如此他们就会保佑牛儿乳汁饱满。普拉特爵士在他的《伊甸园》（1653年）中赞美林地草莓，因它可能在花园中生长繁茂。论及熏香植物，弗兰西斯·培根写道：“当草莓叶逐渐枯萎……也产生了爽心的绝佳气味。”

草莓是献给圣母马利亚的水果之一。拉普兰人则将草莓和蓝莓混入驯鹿奶中制成圣诞布丁。草莓家族有一项与不幸的关连，奥赛罗送给黛斯德蒙娜的那条致命手帕，就绣上了草莓。

寿命
耐寒，常绿
株高
25厘米，优良的地面遮蔽物。



用途

烹调
叶：连同其他药用植物泡茶以增加“刺口感”。用揉过的叶片增添肉汤风味。
果实：沾奶油生吃，或制成果酱、糕点和甘露酒。

美容
叶：煎剂可收敛毛孔。

熏香
叶：干燥后作为熏香料。

药用
叶：泡茶饮用可缓和紧张和腹泻。
果实：可补充铁质，并是缓和的通便剂。

注意： *有些人对草莓过敏。*

Galium odoratum (Asperula odorata)

香车叶草 *茜草科*

将这种漂亮的小型林地植物插进酒杯中，“能够取悦男人”，杰勒德如此写道。将气味香甜的香车叶草花彩挂在教堂里、撒在家宅地板上、散人混合香料和亚麻布中，或是塞进床垫里。叶片中的豆香精只在植株干燥时才散发出香甜的气味，所以从德国的传统节日五月酒节开出第一朵花后，一直到圣诞节为止，香车叶草都极受珍惜，普遍用来填人枕头里。

寿命
耐寒，多年生
株高
30厘米，是优良的地面遮蔽物。





用途

装饰
开花的茎：用以结成花彩及节日花环。

烹调
叶：可制成“提神饮料，并创造无忧无虑的气氛”：将一小把新鲜车叶草叶片放在温暖的碗柜中干燥3个小时。淋柠檬汁和半瓶白酒，置于温暖的地方3~4小时，加入4~6汤匙（60~90毫升）糖及半瓶白酒，冷却。饮用前再加人一瓶白汽泡酒。

熏香
叶：干燥叶可制作混合香料和药用植物枕。

Helianthus annuus

向日葵 *菊科*

大约在3000年前，美洲印第安人就开始种植这种引人注目的花卉。向日葵的学名来自希腊文"helios"（太阳）。15世纪时，阿兹特克的太阳女祭司头戴向日葵花冠，手持向日葵花，身上则配以向日葵图案的黄金首饰。向日葵在16世纪引进欧洲，俄罗斯率先大规模栽培，现市面各处都有出售葵花子，还供应给餐厅使用。

向日葵的每一部分都有用处。例如髓是目前所知最轻的物质，用于科学实验室；荷兰人则利用它吸收土壤水分的能力来排水，以开拓沼泽地。

种子（带壳）
卵圆形，稍扁，外皮薄，长13毫米，有灰、白和褐色条纹。



花
黄色花瓣围绕着紫-褐色中央花盘，从夏末一直开到降霜。

种子（籽）
浅灰色，稍扁，卵圆形，生在壳内。富含维生素B_1、B_2，烟酸、铁质、磷，钾、硫、植物油和蛋白质。

种子头
种子可以吃，并排成美丽的几何图形。

寿命
柔弱，一年生

株高
1–3米



茎
粗壮，被毛，浅绿色，钾含量高。干燥茎非常硬，为极佳燃料。

叶
大，粗糙，叶缘具齿，心脏形，叶脉显著。

用途
装饰 全株：可作为注目焦点。
烹调 种子：去壳生吃籽，或炒来吃：将25克带壳种子放进2.5毫升油中炒成褐色，滤油，撒盐。种子发芽可以拌沙拉、夹三明治。 花：花蕾可拌沙拉生吃，或像朝鲜蓟那样蒸煮烹调。

Helichrysum italicum (*H. angustifolium*)

白叶蜡菊 *菊科*

白叶蜡菊原产于南欧，直到最近才列为药用植物。它最抢眼的地方在于常绿叶片灿亮的银灰色，因此和矮生种小叶蜡菊(*H.i.* var. *microphyllum*)在正式花圃缘饰和织锦花园中成为公认的上选品种。然而，近来它的行情看涨，是因为叶片含有不寻常的咖喱甜香，尤其受到爱创新的厨师们欢迎。如果叶片偶受拨动，会散发出十分馥郁的香料味，令人禁不住寻往附近野餐的男男女女，试图找出香味来源。

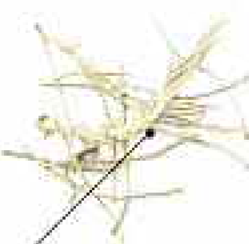
蜡菊(*H. bracteatum*)也是蜡菊属，美丽持久的花朵常做成混合香料。

花
芥末黄的小花簇有淡淡咖喱香气，夏末开放。



干燥花
花色持久，适宜加入混合香料，并用来插花。





干燥叶
可为汤和砂锅菜增添淡淡的咖喱味。



叶
窄，针形，银灰色，有香甜的咖喱气味。

茎
被有绒毛，圆形，白色，第二年渐变成绿色而后木质化。

寿命
半耐寒，常绿小灌木

株高
45厘米

用途
装饰 全株：可为正式花坛和织锦花园饰以银色边缘。（小叶蜡菊）这种半耐寒矮生品种（20厘米高）为娇美的缘饰植物，在低矮的花园中特别吸引人。 花：（蜡菊）干燥花瓣可为混合香料增色。花枝可用来插花、编制花彩和花环。 叶：嫩枝可加入捧花、花彩和节庆花环中。
烹调 叶：嫩叶加入汤、炖菜、蒸蔬菜、米饭菜和腌渍物中可增添淡淡的咖喱味。食用前除去嫩枝。

Hesperis matronalis

紫花香芥 *十字花科*

这种漂亮的野花因为气味香甜且具有药用作用，所以能在药用植物花园中保有一席之地。原产于意大利，但欧洲和北美大都可以发现野生品种（为花园所散逸出去）。

团状花是仲夏的绝佳景致，又称作"贵妇人紫罗兰"或"黄昏花"，因为傍晚时香味最浓烈。嫩叶偶尔用来拌沙拉，不过味道比火箭沙拉苦。

花
气味香甜，紫色、淡紫色和白色花朵仲夏开放。

种子
褐色，细窄，末端尖，长3毫米。

茎
纤细，第二年开花。

叶
矛形，暗绿色。

寿命
耐寒，二年生。有时会像多年生植物一般从老根发出新枝。

株高
1米

用　途
装饰 花：夏天采来做美丽芳香的花束。
烹调 花：拌沙拉，或用来点缀餐后点心。 叶：少量嫩叶末拌沙拉。
熏香 花：干燥花的柔和色彩和香甜味适宜制成混合香料。
药用 叶：曾流行用干燥叶防治坏血病。重剂量可止吐。

Humulus lupulus

啤酒花（忽布） *大麻科*

公元1世纪的罗马作家普林尼描述，啤酒花是一种受人喜爱的庭园植物和蔬菜：春天时，市场有嫩枝出售，可以像芦笋一样食用。到了8世纪，欧洲大部分地区都用这种植物酿酒，藉以澄清、增味和保存佳酿；但英国的酿酒业在16世纪以前，仍沿用地面欧亚活血丹和艾菊等传统药用植物，因为他们相信啤酒花会引发忧郁症。1670年，约翰·伊夫林说明："啤酒花……确实能保存饮料，但必须付出病痛缠身、寿命缩短的代价。"

用　途
装饰 花：干燥后插花或结彩都很吸引人。
烹调 枝条：蒸煮鲜嫩侧枝，像芦笋一样食用。
药用 花：花茶有温和的镇静作用，可帮助消化。

干燥花
成熟而未受粉的雌花可使啤酒澄清、添加苦味，并保存酒液；还可用来做药用及围绕屋宅种植。

干燥叶
熬煮作为褐色染料。有时放进啤酒花枕头中可增加体积，但没有花的药用功能。

花
黄绿色，圆锥形雌花夏末开放，成熟时呈更大的球形，浅色纸质苞片含有粉状腺体，用途很多。雄花开在不同的植株上。

金色啤酒花
(H. l. aureus)
金色叶片柔软，在充足的阳光下生长最佳。干燥花叶的性质一般人认为和啤酒花一样。

茎
坚韧，披刺毛，具小面，绿色稍带红色。

叶
大型，质地粗糙，边缘具齿，心脏形，绿色，有3或5个裂片。

寿命
耐寒，落叶攀缘植物

株高
7米

Hyssopus officinalis

海索草 *唇形科*

"*hyssopos*"可能源于希伯来文的ezob，代表圣洁的药用植物，因为在宗教仪式中，就是以海索草来洁净寺庙、净化麻疯病患："求你用牛膝草洁净我，我就干净。"（《圣经》诗篇51：7）。此处所指的植物事实上未必是海索草，而可能是一种五香草或香薄荷。无论如何，目前研究又再次肯定海索草的价值，因为发现它的叶片含有制造盘尼西林的霉菌，这可能也是麻疯病人浸泡在浸液中会产生抗生作用的原因。

公元1世纪的罗马作家普林尼提到，有一种以海索草酿造的酒称作*hyssopites*，本笃修会的僧侣可能受了影响，在10世纪时携至中欧以增添香甜酒的风味。



用　途

装饰
全株：栽作树篱及花坛。

烹调
花：拌沙拉。
叶：小量使用。帮助消化油腻的鱼和肉。加入野味（抹在皮上）、兔肉馅饼、炖肾脏和小羊肉、鹅肝酱和蔬菜汤中。连同越橘一起混入水果沙拉。

家用
全株：种在卷心菜附近以诱菜粉蝶。

熏香
花和叶：加进混合香料。

注意： *孕妇禁用海索草。*

寿命
耐寒，半常绿小灌木
株高
45厘米~1.2米

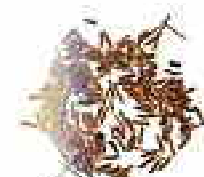
Inula helenium

土木香 *菊科*

据说特洛伊的海伦被巴利斯诱拐时正在采集土木香，而这就是学名的由来。它的根含有一种甜味淀粉质，称作土木香粉，是糖渍土木香受人喜爱的原因。根据罗马作家普林尼的说法，奥古斯都皇帝"没有一天不吃糖根来帮助消化、开开心。"中世纪时，药商将糖根做成粉红色的甜饼来出售，含在嘴里可以缓和气喘和消化不良，并清新口气。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
1.5~2.4米

干燥花瓣
将毛茸茸的雏菊状黄色花朵干燥，花瓣可为混合香料增色。



种子
中褐色，鱼雷形，长4毫米，一端有冠簇毛，长在被绒毛的暗褐色种子头中。

用　途

装饰
种子：冬天用被有绒毛的种子头插花。

烹调
根：食用干燥的碎片或煮来吃。对其刺激的苦味要有心理准备。糖渍成甜食。

家用
根：放在余烬上以熏香。

美容
根：煎剂可减轻痤疮。

药用
根：煎剂为常用滋补剂，可祛痰而纾解支气管炎和咳嗽，并帮助消化。

叶
长达45厘米，末端尖，有锯齿，绿色，底面覆有灰色绒毛。

茎
粗圆，被毛，具棱，绿色，中心充满海棉状的白色髓。

根
粗，暗褐色，块根状，芳香可食的奶油色根肉有香蕉气味。

干燥根
带有紫罗兰香味，具医疗效用。

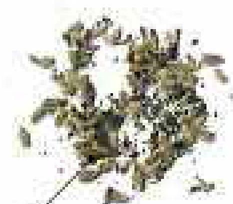
***Lavandula angustifolia* (*L. officinalis, L. spica*)**

薰衣草 *唇形科*

薰衣草独特的芳香带着天生的静谧和纯净，17世纪的以著名的《高明的垂钓者》一书的作家沃尔顿抒发心声："我渴望留在屋里，呼吸床单散出的薰衣草香。"它清新的香味是希腊和罗马人最喜爱的澡浴添加剂，所以英文俗名Lavender即来自"洗涤"的拉丁文"*larare*"。

由于薰衣草可以驱虫且香味持久，所以是非常普遍的撒散植物，蒸馏出的萃取液则用来掩饰家宅气味，以及去除街道恶臭。据说格拉斯的手套制造业者用薰衣草油熏香皮件，因此得以预防瘟疫且效果显著，促使人们也随身携带薰衣草。薰衣草长期以来即使用于药用，例如植物学家杰勒德就曾开立处方，用薰衣草擦洗太阳穴，来治疗轻微的偏头痛或晕眩。詹姆斯·史密斯爵士也曾透露，薰衣草酊剂虽是一种高尚药物，却是为了贪杯之人所创造出来的。

目前薰衣草的药效主要取自精油。花、叶和茎上的星形茸毛中藏有发亮的油腺，精油即从中蒸馏萃取而得，而薰衣草(*L. angustifolia*)和法国薰衣草(*L. stoechas*)的精油质量最好。



种子
每个果实含有4枚平滑暗褐色的果仁。



干燥花
气味香甜清新且持久。

花
香味馥郁的蓝色小花组成5~15厘米长的穗状花序，夏天开放。

茎
方形，绿色，第二季木质化。

叶
狭窄，芳香，灰-绿色，长2~5厘米。

"罗登粉红"狭叶薰衣草
(*L.a.* 'Loddon Pink')
花呈浅粉色，与其他品种混合非常引人注目。

"维拉"狭叶薰衣草
(*L.a.* 'Veras')
紫色花，叶较其他品种纤细，银白而且紧密。

"希德寇特"狭叶薰衣草 (*L.a.* 'Hidcote')
深紫色的花和小而银白的叶都很紧密，生长缓慢。

"小白"狭叶薰衣草
(*L.a.* 'Nana Alba')
花穗白色，长4~5厘米，银-灰色的叶簇紧密。
株高：30厘米

"符加特"狭叶薰衣草
(*L.a.* 'Folgate')
浓紫色花和灰-绿色的狭叶都很紧密。

寿命
耐寒，常绿灌木
株高
45厘米~1米

"索耳种"薰衣草
(*L. l.* 'Sawyers hybrid')
耐寒的新品种，叶银色，花穗大，体质较原种强壮。

法国薰衣草(*L. stoechas*)
半耐寒，紫色花朵上有紫色苞片，叶灰绿色。

法国肉穗薰衣草
(*L. stoechas* subsp. *pedunculata*)
半耐寒，紫红-粉红色花上有紫色苞片，叶灰绿色。

绵毛薰衣草
(*L. lanata*)
半耐寒，花鲜紫色，叶披白色绵毛，具香青-薰衣草香气。

齿叶薰衣草(*L. dentata*)
半耐寒，芳香的浅紫色花冬天开放，绿叶具细齿。

"孟斯泰德"狭叶薰衣草
(*L.a.* 'Munstead')
早开品种，花浅紫色，叶绿色。
株高：30~45厘米

用　途
装饰 花：单独或混合其他小花干燥悬挂。嫩枝可编制花环和香花束。
烹调 花：可增添果酱风味，花朵做成蜜饯用以点缀食物。
家用 花：将干燥花放进香袋或束起可熏香抽屉。
美容 花：制成脆弱敏感肌肤的化妆水，可促进细胞更新，还可消毒痤疮。
熏香 花：用于混合香料、香枕和亚麻香袋中。
药用 花：泡茶饮用可缓和头痛并镇静神经。

Laurus nobilis

月桂 *樟科*

阿波罗是掌管预言、诗歌和医药等的希腊神祇，月桂树则是献给他的祭物。传达阿波罗预言的德斐女祭司，会在其他仪式中先吃下一片月桂叶，再宣说神谕。因为大量的月桂叶略具麻醉性，所以能够导引她进入恍惚状态。位于德斐的阿波罗神殿，屋顶全用月桂叶搭成，可以防范疾病、巫术和闪电。月桂叶冠也因此成了杰出诗人和运动家的标志，而且对罗马人来说，月桂就是智慧和光荣的象征。

用月桂来对抗疾病，特别是鼠疫，已是许多世纪的历史了。

干燥叶

逐渐干枯的那几天香味最佳。旧的干燥叶缺乏刺激性。

寿命

常绿树。成熟时极可耐寒，但叶片会在寒风中枯萎。

株高

7米

叶

芳香，革质，末端尖，卵圆形，有光泽，墨绿色，背面橄榄绿色，味道苦。

金月桂

(*L. n. aurea*)

叶金色，幼叶较原种稍耐寒。

月桂树

窄叶月桂

(*L. n. angustifolia*)

这种叶片狭窄的品种是为了增强抵抗风害能力而培育出来的，但并没有达到目标。

茎

坚实，圆形，浓紫-褐色，逐渐变成灰色且木质化。

用　　途
装饰 全株：修剪成装饰树篱。 **烹调** 叶：香草扎可点缀炖菜和酱汁。加入卤汁、高汤、马铃薯汤、馅料、咖喱、野味和鱼浆中。放入牛奶里烹煮可增添冰淇淋和布丁米的香味。用来作为添饰。 **熏香** 枝条：悬挂起来可熏香、清新空气。 叶：碎叶加入混合香料中。 **药用** 叶：浸剂可帮助消化并刺激食欲。 **注意：** *除月桂树外，所有的月桂都有毒。*

Levisticum officinale (Ligusticum levisticum)

拉维纪草 *伞形科*

拉维纪草外貌清秀，气味强烈，不论古时或现代都受到广泛运用。叶片放进鞋中可以消除旅人劳顿，小酒馆则将它制成大众化的甘露酒，以艾菊、洋蓍草(*Achillea ligustica*)和拉维纪草调味。现今这种甘露酒是将新鲜的拉维纪草种子浸在白兰地中，再放糖以增加甜味，饮用后可解除胃部不适。拉维纪草还可增强开胃菜的风味。





干燥根

有香味，有药用效用。

种子

褐色，具棱，新月形，横面长圆形，芳香，约6毫米长。



干燥叶

含有强烈的酵母和芹菜味；浸泡做成清汤或调味料都很出色。

寿命

耐寒，多年生草本

株高

2.1米



花

细小，浅绿-黄色花簇从仲夏开至夏末。

叶

大而芳香，具齿，深裂，有光泽，墨绿色，柄长；靠近顶端的叶片较小且无柄。

根

粗，灰褐色，芳香而分枝，肉质白色。

茎

中空，具棱，靠近顶端分枝，绿-红色。

用　　途
装饰 叶和茎：新鲜的枝叶可插入透明长花瓶中。 **烹调** 种子：加入香甜酒和甘露酒中。压碎掺入糕点里，撒在沙拉、米饭或马铃薯泥上。 叶：加入高汤、炖菜和乳酪，嫩叶可拌沙拉。用叶片摩搓鸡和沙拉碗。泡茶尝尝它浓重的口味。 根：去薄皮再烹煮。 **药用** 种子、叶和根：任一种浸剂均可作为除臭剂，并治疗风湿。孕妇和肾脏病患者禁止服用。

Marrubium vulgare

欧夏至草 *唇形科*

几千年来，欧夏至草一直是珍贵的治咳药方。埃及祭司盛赞它的药用功能而誉为“太阳神的种子”、“公牛血”和“星辰之眼”。古希腊医师希波克拉底和其他后进也都非常推崇这种植物，因为它可以治愈许多疾病。一般人还认为它能破解魔咒。

欧夏至草的学名来自希伯来文“marrob”，意思是苦汁；英文俗名（Horehound）则源自古英文字“har hune”（绒毛植物）。

寿命
耐寒，多年生
株高
45厘米

花
白色小花簇自第二年起从仲夏开到初秋。

干燥叶
制成浸剂可治疗胸部、鼻腔和鼻窦充血。

种子
具光泽，暗褐色，泪滴形，长2毫米。

茎
被绒毛，四方形，分枝，白色。

叶
皱起，心脏形，绿色，覆有白色绵毛，而靠近茎枝顶端者最明显。有水果味但味道苦，含维生素C。

用 途

装饰
花：干燥后可用来插花。

家用
花：吸引蜜蜂飞入花园。
叶：喷洒浸泡剂可防治树上的尺蠖。浸泡在新鲜牛奶中并置于碟子内，可作为捕蝇陷阱。

药用
叶：感冒征兆刚出现时，将9小片叶子剁碎，混入1汤匙（15毫升）蜂蜜慢慢服下，可纾解喉咙痛和咳嗽。饮用冷浸剂可缓和消化不良及胃灼热，并消灭肠道寄生虫。

Melilotus officinalis

黄香草木犀 *豆科*

俗名melilot源自meli和lotos，意思分别为“花蜜”和“苜蓿”，因此又有甜苜蓿的别名。原产于欧洲、亚洲和北美，曾经是一种风行的撒散植物和饲料，后来才被苜蓿所取代。开白花的白香草木犀(*M. albus*)原产于地中海，可见于加拿大阿尔伯达省北部的高速公路两旁，是一种优良的蜜源植物。格吕耶尔附近的瑞士人则采集一种蓝色品种的蓝色草木犀(*M. caeruleus*)，来增添乳酪风味。

花
黄色蝶形花，整个夏、秋两季开放。

干燥花
增添混合香料的色彩和少许香气，或用于眼药水。

种子
细小，褐色，卵形荚果有皱纹，内含一粒种子。

干燥叶
叶片在干燥过程中会产生香豆精，即一种持久的新割干草味。

茎
中空，具棱，圆形，分枝，绿色，偶尔呈红色。

寿命
耐寒，二年生。早春播种则为一年生
株高
黄香草木犀 60~120厘米
白花草木犀 2.1米

叶
叶缘有参差不齐的锯齿，绿色，叶背颜色较浅，微香，复叶三出。

用 途

烹调
叶：用干燥叶放入“甘露酒”中，或少量加入香肠，猪肉卤汁和兔肉的填塞料里。赋予啤酒和乳酪一种创新的风味。

家用
花：吸引蜜蜂到花园。
叶：将干燥叶撒在衣服间可制止衣蛾为害。

熏香
叶：加入混合香料。

Mentha species

薄荷属植物 *唇形科*

希腊神话中的明忒是冥王普路托钟爱的少女，他善妒的妻子采取激烈手段后，冥王就将她变成这种芳香的药用植物。薄荷自古以来即备受推崇，《圣经》即点出它的价值：法利赛人以薄荷、莳萝和茱及莳萝缴纳什一税。希伯来人将它置于犹太教堂地板上，后来意大利也仿效了数百年。

古罗马诗人奥维德提及薄荷是好客的象征，他笔下的两名乡下人博西斯及腓利门在上菜招待客人之前，就用薄荷擦拭餐桌。杰勒德在1597年更加以扩充：“他们将薄荷撒在休闲娱乐场所，在那儿举行庆典和宴会。”罗马人还用薄荷为葡萄酒和酱汁调味。过去曾有一段时期，女人喝酒会被判处死刑，因此偷喝酒的人便嚼薄荷蜂蜜糊来掩饰气味。

9世纪时，欧洲引进了许多薄荷品种。当时有位僧侣在著作中提到，薄荷品种多得难以计数，他宁愿去数火炉上的火花。

叶
卵圆形，末端尖，芳香，绿色，因脉纹深而皱起。

茎
四方形，绿色，上半部分枝。

种子
暗褐色，大致呈球形，体积小。

摩洛哥绿薄荷
(*M. spicata* 'Moroccan')

科西嘉薄荷(*M. requienii*)
微小，具辣薄荷香气，叶鲜绿色，花小型。
株高：25毫米

杂色芳香薄荷
(*M. suaveolens* 'Variegata')
叶缘奶油色，具柔和的苹果薄荷味。能持续生长到冬天，较其他薄荷耐久。
株高：40厘米

干燥叶
保有完全的风味，可泡茶、烹调和医疗。

姜红薄荷
(*M. gentilis* 'Variegata')
叶片平滑，缀有金色斑纹，略带香料气味。修剪让金色部分更新生长。
株高：40厘米

红毛薄荷
(*M. raripila rubra*)
末端尖，叶片暗绿色，有香甜的绿薄荷味。茎紫色，花于夏末开放。
株高：60厘米

芳香薄荷
(*M. suaveolens*)
被毛，具苹果香气，叶片鲜绿色。
株高：60厘米

直立普列薄荷
(*M. pul.* 'Upright')
鲜绿色叶片平滑，有强烈的绿薄荷气味。
株高：30厘米

除蚤薄荷(*M. pulegium*)
叶鲜绿色，具辣薄荷味，茎松散，接触地面处会生出根来。
株高：15厘米

鲍尔斯薄荷(*M. villosa* 'Alopecuroides')
叶片大而圆，被毛，绿色，具苹果-绿薄荷香味；花粉红色。
株高：1米

柠檬水生薄荷
(*M. aquatic* 'Citrata')
叶片平滑，带柠檬气味，绿色。
株高：40厘米

“皱叶”绿薄荷
(*M. spicata* 'Crispa')
深绿色叶片皱缩，带有苹果气味。株高：40厘米

皱叶黑椒薄荷
(*M. piperita* 'Crispa')
充满活力的绿色叶片，有强烈的辣薄荷味，茎紫色。株高：75厘米

古龙胡椒薄荷
(*M. piperita* 'Citrata')
叶平滑，具佛手柑的芬芳，暗绿色略带紫色；茎紫色。
株高：45厘米

寿命
耐寒，多年生草本

株高
25毫米~1米；较小的品种为优良地面遮蔽物。

用　途

烹调

叶：个别或混合薄荷浸剂作为提神茶。（绿薄荷和辣薄荷）制成薄荷酱配巧克力可作为香醇的点心。制成蜜饯做点缀。

家用

全株：（绿薄荷和胡椒薄荷）种在玫瑰附近可防治蚜虫。

叶：将新鲜或干燥叶片散布在食物周围可驱止老鼠。（除蚤薄荷）散布在碗柜和床铺上可驱除蚂蚁和跳蚤。

熏香

叶：用于混合香料和香草袋中。

药用

叶：（胡椒薄荷）泡茶饮用可帮助消化、治疗伤风感冒。

注意：*孕妇和肾脏病患禁止大量服用除蚤薄荷。*

Melissa officinalis

蜜蜂花 *唇形科*

过去人们相信，蜜蜂花可以让人复活，1696年发行的《伦敦诊疗所》则声称：“每天早上摄取蜜蜂花可以恢复年轻、增强脑力、消除疲劳。”

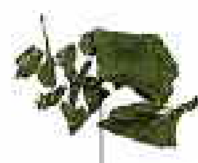
13世纪的格拉摩根王子卢埃林由于定期饮用蜜蜂花茶，活到了108岁；英国人约翰·赫西则每天早上饮用掺入蜂蜜的同样浸剂，50年来从不间断，结果活到116岁。蜜蜂花的抗郁功效受到植物志作家赞赏已久，而现代的芳香疗法仍然用它来克服沮丧。



“金色”蜜蜂花(*M. o.* 'Aurea')
叶片具金色斑纹，有柠檬香气。生长在半遮阴处，因为炎热的太阳会使叶片枯萎，造成浅斑。株高：30厘米



种子
光泽，暗褐色，顶端白色，泪滴形，长1毫米。



干燥叶
干燥后香味和疗效都会减少。



叶
柠檬味，被毛，脉纹明显，具齿，卵圆形，浅绿色，生长在阳光充足，而土壤干燥处的植株会变黄，且气味粗劣。

花
小型，两唇，浅黄色花簇从夏末开到秋季，成熟时会由白变成浅蓝色。

茎
被毛，方形，分枝，浅绿色，偶尔有紫色斑纹。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
1米

用　　途
装饰 叶：用于探病花束。
烹调 叶：新鲜叶片剁碎加入沙拉、蘸鱼的白酱汁、美乃滋、德国泡菜、腌鲱鱼、禽肉和猪肉中。加入水果沙拉、果冻、冰淇淋、果汁和酒杯中。泡成新鲜叶片茶或漂浮在印度茶中。加入混合醋中：试试柠蜜蜂花加龙蒿。
家用 叶：汁液加入磨光剂中。曾是撒散植物。
熏香 叶：放入混合香料和枕头中。
药用 叶：泡茶饮用可纾解慢性支气管粘膜炎、感冒发烧和头痛。

Monarda didyma

大红香蜂草 *唇形科*

自从欧洲移民将这种北美土产的种子携回后，大红香蜂草就变成了风行的园艺、泡茶植物。西班牙植物学家孟纳达在1569年撰写了美洲植物志，因此为了表彰他而有*Monarda*属名。或许是因为大红香蜂草叶的气味类似香橼(*Citrus medica* var. *bigarradia*)，所以孟纳达称这种植物为bergamot。大红香蜂草在1773年波士顿茶叶事件后，变成新英格兰流行的代用茶。有些印第安部落也用野生大红香蜂草治疗感冒。



干燥花
仍完全保有花色。



干燥叶
小心风干，放入混合香料中或泡茶。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
60厘米~1米



管香蜂草(*M. fistulosa*)
花浅紫色（此为花蕾）。



“蓝长袜”香薄荷
(*M. d.* 'Blue Stocking')
花紫-蓝色。叶的香气略逊于原种。



花
紧密的管状绯红色花簇构成蓬松的花头，晚夏开放。

“田边粉红”蜂香薄荷
(*M. d.* 'Croftway Pink')
花朵为柔和的粉红色。

茎
被毛，坚硬，具棱，方形，分枝且叶节处略带红色。

叶
具齿，卵圆形，末端尖，暗绿色，叶脉红色，嫩叶散出浓烈的古龙水味。

用　　途
装饰 花：可用于插花。
烹调 叶：泡茶饮用。置于搪瓷锅中以文火煮10分钟，味道更浓。新鲜叶片放入中国茶里会产生格雷伯爵茶的风味。少量加入沙拉或馅料里。
家用 花：吸引熊蜂（蜜蜂无法吸取花蜜，除非已经被其他昆虫开了洞）。
熏香 花和叶：放入混合香料。
药用 叶：泡茶饮用可纾解恶心、胃肠胀气、经痛和失眠。

Myrrhis odorata

欧洲没药 *伞形科*

欧洲没药迷人的蕨状叶片最早于春季长出，到了秋天则凋落殆尽。柔和的绿色叶片带有没药般的气味，令人联想到苔藓和林地，而且有点像茴芹。

欧洲没药初夏时会结出一串串大而直立的绿色种子，或者应该说是果实。这种果实有一种好吃的坚果味道，气味特殊，生食或连同水果一起吃都非常美味。

长柱香根芹(*Osmorhiza longistylis*)是另一种相似的北美植物，早夏开花，其根香甜，味道像大茴香。



成熟的种子 暗褐色，有光泽，具棱，长19毫米。

未成熟的种子 绿色，具棱，长19毫米，晚春结出，可生吃。

花 白色小花晚春开出，为蜜蜂最早的蜜源植物之一。

寿命 耐寒，多年生草本

株高 1米

干燥叶 只保留少许气味；偶尔做药用，也用以点缀纸或蜡烛。



叶 长达45厘米，叶背被绒毛，叶面呈绿色。随着季节演进会出现白色花纹。

茎 中空，具沟，表面覆绒毛，分枝。

根 褐色主根粗，偶尔分枝，白色肉质芳香。

用　途

烹调

种子：未成熟的种子可拌沙拉。碎末可加入冰淇淋。整粒成熟种子用于烹煮菜肴和苹果派；另外也可以压碎使用。

叶：剁碎拌入沙拉酱或蛋包中。烹煮时可加入汤、炖菜和卷心菜里。

根：剁碎、去皮、淋沙拉酱生吃。像根茎蔬菜一样烹煮。

药用

全株：被视为"有益健康的"滋补剂（特别是将根浸在白兰地中），亦可帮助消化。

Myrtus communis

爱神木 *桃金娘科*

希腊神话中，维纳斯最喜爱的女祭司是密拉，后来为了阻挠仰慕密拉的热情追求者，便将她变成这种芳香的常绿植物。维纳斯从巴利斯手中接下象征美丽的金苹果时，也是戴着爱神木花环。爱神木代表维纳斯和爱，所以常常用来编成新娘花环。有传阿拉伯故事说，亚当在爱神木树下向夏娃示爱，并带回一段嫩枝；莎士比亚则安排维纳斯和阿多尼斯在爱神木树下邂逅。1640年，药剂师约翰·帕金森写道："我们之所以煞费苦心栽培爱神木，是因为它们外观美丽、气味香甜，而且稀有难得。"

花蕾 去除味苦的绿色部分，然后将花蕾撒在水果沙拉上享用。

干燥花 加入混合香料。

干燥叶 香味持久的叶片可加入混合香料、香袋或药用植物枕中。

叶 具光泽，革质，暗绿色，中央有皱痕，带着甜而刺激的柳橙香。

茎 芳香，具棱，圆形，带红色，第二年变成灰褐色且木质化。

寿命 半耐寒，常绿灌木

株高 2.4–3米



花 纯白色花气味香甜，带金色雄蕊，于仲夏到秋季盛开。

用　途

烹调

花：去除绿色部分可拌水果沙拉。花蕾粉末则作香料。

叶：烹煮后填进烤猪肉中以增添美味。

浆果：磨碎可作为香辛料，带有温和的圆柏浆果味。

美容

花叶：粉碎后加入药膏中可消除斑点。

熏香

花叶：加入混合香料中。

药用

叶：浸剂为强效的抗菌剂和收敛剂。

Nepeta cataria

假荆芥 *唇形科*

假荆芥的属名可能得自罗马城镇Nepeti，过去假荆芥的价值远高于目前时，该地曾大量栽培。由于假荆芥是一种颇具声望的调味料和医药植物，所以在比较失意的年代里，具有温和迷幻成分的干燥叶片便是人们藉以纾解生活压力的烟草。假荆芥在花坛中显得相当漂亮，淡紫色、白色的轮生花朵常招来蜜蜂，如果它还没有被猫儿蹂躏的话。由于猫只会躺在假荆芥丛里，陶醉地摩搓叶片，因此有英文俗名catnip。

外型较小的蓝花假荆芥(*N. mussini*)较不受猫儿青睐，通常种在熏衣草或玫瑰花丛前。



寿命
耐寒，多年生草本

株高
45厘米~1米

用　途

装饰
全株：（蓝花假荆芥）为漂亮的花园缘饰植物。

烹调
叶：抹在肉上以增添风味。
枝条：青嫩时用来拌沙拉。

家用
全株：吸引蜜蜂来到花园。
叶：种植在蔬菜附近可防止金花虫侵害。

药用
叶和开花的枝端：含有维生素C。浸剂可减轻感冒和发烧（因为假荆芥可发汗、催眠而降低体温）；对于头痛和反胃具温和的镇静效果。浸剂外用可缓和头皮痒。

Ocimum basilicum

罗勒 *唇形科*

这种重要的烹饪植物味道刺激强烈，让厨子觉得诗意与狂喜。罗勒原产于印度，当地人认为它蒙受了天神的香气而崇敬有加，因此选它作为法庭宣誓的手按物。耶稣复活后，人们发现它的坟墓四周长满了罗勒，因此有些希腊正教的教堂用它来调制圣水，并在祭坛下摆放罗勒盆栽。

罗勒有许多变种，包括原产于南美的灌木罗勒。在西印度群岛的海地，罗勒是异教爱神阿祖莉的附属物，具有强大的保护力量；而墨西哥乡民有时会将它装在口袋里，以回应情人的爱慕之意。



寿命
畏寒，一年生

株高
45厘米

用　途

烹调
叶：加油捣碎或撕碎，不要用刀剁。烹煮时最后一分钟再加入。撒在沙拉或番茄片上。浓厚刺激的风味与大蒜相得益彰。用于香蒜酱和许多地中海料理中，或为混合醋佐香。

家用
全株：置于窗槛的花盆中可驱除苍蝇。

药用
叶：采一些叶片浸入酒中数小时制成滋补剂。泡茶饮用可帮助消化。罗勒在芳香疗法中有许多用途。

Oenothera biennis

月见草 *柳叶菜科*

月见草适合种植在月下花园中：黄昏时，淡黄色的花朵会松开扣住的包被，向月光开放。随着季节的推进，花朵也常常整日绽放盛开。

19世纪时，修道院里虽然栽种有月见草，但奥地利修士门德尔在进行他著名的遗传实验时，却忽略了这种植物。无论如何，现代遗传学家还是用它证明了遗传原理。医学研究最近也探索出，含有珍贵亚麻酸的种子能纾解月经前的紧张、更年期的不适和干癣，并可减轻血栓症，控制多发性动脉粥状硬化症以及其他退化性疾病。从种子的用途不断增加，可以预见整片田野都将翻涌着这些灿烂的黄色花朵。

寿命
耐寒，二年生

株高
1~2米

花
芳香，纯黄色，直径8厘米，初夏至仲秋开放。

种子
灰褐色，圆形，多油；含有亚麻酸，和一种不详的抗凝结化合物，医学研究者对此颇好奇。

叶
长，卵圆形，末端尖，绿色，第一年基生成丛，第二年沿茎生长。

根
粗，圆锥形，外黄内白。

茎
强健，粗糙，被毛，带红色。

用　　途
烹调 根：煮熟的根味道像甘甜的欧洲防风，腌渍后可拌沙拉。 **药用** 种子、叶和茎：服用月见草油胶囊可舒缓月经前的紧张、更年期障碍以及干癣。“树皮”和叶片浸剂可缓和咳嗽痉挛。

Onopordum acanthium

苏格兰刺蓟 *菊科*

米尔恩著作《小熊维尼》的读者都知道驴子有多喜欢苏格兰刺蓟，它的学名即是来自“驴子”的希腊文“onos”，而“perdon”的意思则是“我驱散风”。或许这就是驴子伊尔如此孤独悲哀的原因吧。

一般人都认为苏格兰刺蓟是真正的苏格兰蓟，即苏格兰国花。苏格兰詹姆士四世与英格兰玛格丽特公主联姻后，诗人邓巴因此在1503年写下《蓟与玫瑰》，确立了苏格兰刺蓟为苏格兰国花。蓟花勋章则创立于1540年。

花
红紫-紫色，聚集成丛，直径5厘米，第二个夏季开花。

干燥叶
曾用于药用，后来则用于填枕头。

茎
多刺，翅状的茎横切面呈三角形；覆有银色细绒毛。

种子
暗褐色，卵圆形，具小面，长6毫米。

叶
长而狭窄，锯齿状，具刺，绿色，被白色绒毛。

第一年植株
第一年长出成簇的银色叶片，第二年高茎上才会开出花朵。

寿命
耐寒，二年生

株高
2.7米

根
主根暗褐色，生有灰褐色侧根，白色根肉具收敛性。

用　　途
烹调 花：大型花盘含有许多小花，它的烹煮方式和朝鲜蓟一样，必须去除花瓣和坚韧的外苞片，然后蒸煮至软。 茎：苍白的幼茎去皮后可凉拌油和醋生吃，或蒸熟后像芦笋一般食用。 **药用** 根：煎剂可化痰。

***Origanum* species**

牛至和五香草 *唇形科*

这种古老烹调植物的传说和名称，是由希腊人所流传下来："oros ganos"意即"山的喜悦"。游览过希腊的人想必都会赞同。希腊的山坡上覆满了牛至（野牛至），夏天的空气中弥漫着牛至的香气。

牛至花甘甜的香料芬芳据说是阿佛洛狄忒所创造出来的，象征着快乐。希腊人沐浴后以牛至油按摩额头和头发，来享受它的芳香。即使早在古埃及，五香草疗伤的力量就已名满天下。五香草花在中世纪时引进欧洲，仕女们将它"放在花束、香袋和洗涤水中"，市场需求甚殷。用叶片摩擦厚实的橡木家具和地板，具有芳香的抛光效果。打雷闪电时，酪农场的女工基于某种奇怪的信念，会把牛至放在鲜奶旁，这样就可以保存牛至的甘甜，接着，很可能会来杯牛至茶。药用植物学家杰勒德也建议那些"常常唉声叹气"的人应该饮用。



种子
暗褐色，泪滴形，细小。

干燥叶
仍保有完全的香气，可用于烹调。

叶
卵圆形，末端尖，中绿至暗绿色。

茎
直立至松散，被毛，圆形，绿色夹杂红色。

根
水平生长的茎接触土壤的地方会生根。

马约兰花牛至(*O. majorana*)
半耐寒，浅绿色叶片具有香甜的香料风味，花白色或带有紫色，成簇结出如同"结节"的种子。

无柄牛至(*O. onites*)
叶绿色，味浓重，花白色或粉红色。

五香草(*O. vulgare*)
略有匍匐习性，墨绿色叶片具辛辣味（含有强力的防腐瑞香草酚）花白色或粉红色。
株高：60厘米



皱叶无柄牛至
(*O. o.* 'CrinkleLeaf')
卷皱，风味浓重的叶片在充足阳光下会变为金色，很少开花。密生品种。

杂色五香草(*O. v.* 'Variegatum')
叶绿色，风味浓重但温和，在充足日照下会出现金色斑纹，花浅粉红色至白色。

冬牛至(*O. heracleoticum*)
半耐寒，叶具香甜的香料芬芳，花粉红色。
株高：23厘米

密生粉红花五香草
(*O. v.* 'Compact pink flowered')
暗绿色叶片的气味浓重刺鼻。深粉红色花头紧簇。

金色五香草
(*O. v. aureum*)
在充足阳光中变为金色的叶片，具浓重、温和的气味。

寿命
耐寒，多年生草本或灌木
株高
15~60厘米

用　途
烹调 叶：（牛至花）剁碎拌沙拉或用来调制佐鱼的奶油酱汁。煮肉时的最后几分钟再加入。（无柄牛至、牛至）混以辣椒和大蒜。加入披萨、番茄、蛋和乳酪中。摩搓烤肉入味。 茎：将花茎铺在炭火中，可将烧烤物熏上淡淡的牛至香味。
熏香 叶：（牛至花）放入混合香料和香枕中。
药用 花头：牛至花茶可治疗感冒和头痛。洗澡水中加入煎剂或精油作为松弛剂。牛至茶可治疗咳嗽、神经性头痛和易怒。

Papaver **species**

罂粟属植物 *罂粟科*

大约在公元前3000年，苏美尔人将罂粟奉为祭典植物。罂粟属植物可供给我们花朵，作为艳丽的花园植物，还供应多油可食的种子和鸦片。也有人形容罂粟花是麦田女佣。

研究室的实验分析将鸦片罂粟从巫术和宗教用途，历史性地转变为科学上的运用。研究中并强调，提取它的化学成分非常危险。罂粟可制成吗啡、最重要的止痛剂可待因，以及让人上瘾而造成许多不幸的海洛因。许多国家严格限制栽植罂粟。



花
白色、粉红色、紫色或暗红色的花夏末开放。另有重瓣品种。（见下图）

罂粟(*P. somniferum*)

茎
高，稍覆毛，具棱，偶有分枝。

叶
平滑，深裂，不对称，浅灰-绿色，上位叶抱茎。



种子
细小，蓝-灰色，肾脏形（称为罂粟子）。印度或白花种子呈奶油色且较小，味道相同。

种子头
蛹茎形，顶端平坦，无毛的荚会渐渐木质化。

虞美人(*P. rhoeas*)
茎纤长，单生一朵红花，中央颜色黯沉。成熟种荚的顶端附近有小孔环。

寿命
耐寒，一年生

株高
75厘米~1.2米

用　　途
装饰 全株：（虞美人）可制成"罂粟娃娃"。将花瓣后翻，再以草叶系在花茎上，并用干燥的茎梗当作手臂。 **烹调** 种子：撒在面包、蛋糕和饼干上。 **注意：** *除了成熟的种子外，整株罂粟都有毒。*

Pelargonium **species**

天竺葵属植物 *牻牛儿苗科*

大多数的天竺葵原产于非洲好望角，1632年引进不列颠，直到1847年，法国香水业才发现它们的芳香潜力。法国人从香叶天竺葵叶蒸馏出的精油，不但风行于化妆品，在芳香疗法上也非常重要。然而那是一种很容易造假的油，所以最好购买正牌产品。

维多利亚时代的人到了冬天会将天竺葵盆栽搬进室内，放在适当的位置让长裙拂过，使满室生香。到了夏天则移往室外，沿着步道排列以产生同样的效果。



干燥叶
完全保有香味，留在植株上的枯叶亦同。

香叶天竺葵
(*P. graveolens*)
玫瑰-辣薄荷香味。

栎叶天竺葵
(*P. quercifolium*)
叶片如栎叶，具浓香气味。

皱叶天竺葵
(*P. crispum*)
柑桔香味。

花
芳香，粉红或白色的花夏至秋季开放。

种子头
白鹤鸟喙形，含有小颗黑色种子。

菊叶天竺葵
(*P. radula*)
玫瑰柠檬香味。

豆蔻天竺葵(*P. odoratissimum*)
苹果香味。

头状天竺葵
(*P. capitatum*)
玫瑰香味。

茎
披毛，圆形，绿色，渐渐木质化。

叶
含浓郁香味，披毛，叶缘锯齿状，裂成5~7片。

寿命
畏寒，常绿多年生

株高
30厘米~1米

用　　途
烹调 花：拌沙拉。 叶：剁碎，或浸在液体中然后取出叶片，可加入酱汁、冰淇淋、圆面包、冰块、牛油、果酱、糖浆或醋中以增添风味。泡茶饮用或放入酒杯中。玫瑰-辣薄荷味的品种加入肝派中；松香-肉豆蔻味则掺入西洋菜汤或兔肉；苹果味和苹果酒一起烤鱼。 **熏香** 叶：做混合香料和香枕。

Petroselinum crispum

皱叶欧芹 *伞形科*

希腊人非常尊崇皱叶欧芹，除了用它来加冕地峡运动会的优胜者，还拿来装饰坟茔，因为皱叶欧芹和死亡使者阿奇莫勒斯相关。希腊人沿着花坛边缘栽植皱叶欧芹，并将皱叶欧芹作为药用，但是荷马记载，战士们采它来喂马。

罗马人似乎首先将皱叶欧芹当作食物，并大量制成花束供给宴会客人，以防宾客酒醉并中和强烈的臭味。

皱叶欧芹有许多极佳的变种，例如汉堡香芹(*P. c. tuberosum*)，它的叶片扁平，有条粗大美味的根。所有的皱叶欧芹都富含维生素、矿物质和抗菌的叶绿素，实在是有益又诱人的烹饪添饰植物。

种子

小，灰褐色，镰刀形，具奶油色的脊；含有芹菜脑，可能有毒。

干燥叶

迅速干燥即能保留大部分风味。连茎一起烹调会变成黄绿色。

皱叶欧芹(*P. crispum*)

叶

细裂，卷曲，叶缘具齿，鲜绿色，味道清新；富含维生素A、B、C与铁、钙、镁等矿物质及叶绿素。

根

细，褐黄色，平滑的主根上有须状小根；皱叶欧芹的味道最强烈。

茎

坚实，具棱，半圆形，分枝，绿色，味道较叶片强。

意大利或法国香芹

(*P. c. neapolitanum*)

叶片扁平，分裂，暗绿色，味道较原种粗劣，茎多汁可食。株高：60厘米

寿命

耐寒，二年生

株高

38厘米

用　　途
烹调 叶：生鲜拌沙拉。剁碎撒在三明治、鱼、煮马铃薯、蛋料理和蔬菜汤上。加入美乃滋和许多正统酱料中。皱叶欧芹具有增强风味之效，但烹调时务必在熄火前才加入。也用作添饰花束。 根：用在添饰花束中。加入汤和炖菜。（汉堡香芹）当作根茎类蔬菜烹煮。擦碎拌沙拉生吃。 **美容** 叶：浸剂可保养头发。 **药用** 叶：咀嚼生鲜叶片可清新口气，并有益皮肤健康。

Pimpinella anisum

茴芹 *伞形科*

人类栽植这种优雅的一年生植物已有好几世纪。公元前1500年左右，埃及人大量栽培茴芹的当地品种，采集叶片和种子作为食物、饮料和药剂。罗马人则在托斯卡尼的田野中栽植，发明出一种特别的茴香蛋糕，作为宴会附餐。这种糕点是用茴芹、埃及莳萝和其他帮助消化的植物一起烘焙出来，一般认为香料结婚蛋糕的传统习俗即是渊源于此。9世纪时查理曼大帝宣诏，所有皇属都必须种植圣加尔修道院所栽植的每一种药用植物，茴芹也因此散布到整个欧洲。在英国，由于它价格昂贵而必须课征进口税。

花

小，星形，白色，成簇于夏末开放。

茎

具棱，圆形，分枝，绿色。



种子

芳香，浅灰褐色，具棱，长而薄，尖卵形，经过阳光普照的夏季才能完全成熟。

寿命

半耐寒，一年生

株高

30~45厘米，直立或匍匐

叶

下位叶芳香，具齿，圆形，浅圆裂，绿色；上位叶细裂，羽状。

用　　途
烹调 种子：整粒或压碎后掺入糕点、苹果酱、奶油干酪、腌渍物、咖喱和煮贝类的汤汁中。 花叶：连同无花果、椰枣和板栗一起拌水果沙拉。叶可作为食品添饰。 茎和根：掺入汤和炖菜中。 **薰香** 种子：压碎后加入混合香料。 **药用** 种子：茶水可抗菌，以缓和感冒和咳嗽。

***Poterium sanguisorba* (*Sanguisorba officinalis*)**

地榆 *蔷薇科*

地榆娇嫩的装饰性叶片意外地顽强，常能度过温和的冬季，否则也是春天最早冒出的新绿。地榆是由美国首批清教徒移民携至新英格兰，杰勒德认为它"让心情愉悦喜乐，放在葡萄酒中饮用也有同样的效果。"嫩叶的黄瓜味尽管有些强烈，但令人舒畅。绿色花球伸展出其中的小红点，象征即将绽出的爆炸性色彩。培根建议，巷道中应该种植这种漂亮的植物和欧百里香、水生薄荷，在行走踩踏间让"空气弥漫怡人的香气"。



用　　途

装饰
全株：正式花园缘饰。

烹调
叶：含坚果味并有强烈的黄瓜芳香，可添入花草牛油、沙拉和软乳酪中，或撒在蔬菜上。开始煮砂锅菜和奶油汤时加入。可配合其他香料使用，特别是迷迭香和龙蒿。可增添醋、沙拉酱的风味，并使夏季饮料和水果鸡尾酒产生清凉的效果。

美容
叶：浸剂可清洗脸部，治疗晒伤。

药用
叶：新鲜叶片维生素C撒在食物上可帮助消化。茶水则滋补并温和利尿。

Primula veris* 与 *Primula vulgaris

药用樱草与欧洲樱草 *报春花科*

这两种樱草永远教人满心喜悦。众人最爱的欧洲樱草首先报告春天的降临，可用它来制作果酱或化妆品，不过它真正的魅力却在于完美花朵所带着柔黄的纯真。蚕宝宝特别喜爱它的叶片。

颔首欢愉的药用樱草，又称作"圣彼得之钥"，有种独特的牛奶香味，类似乳牛或新生儿的气息。在某些地区，药用樱草几乎已经被采光了，大多数是拿去酿药用樱草酒，或孩子气地吸吮花蜜为乐。

用　　途

烹调
花和叶：药用樱草用以制作果酱和酒，叶片拌沙拉和填猪肉；欧洲樱草拌沙拉生吃，叶片当作蔬菜烹煮。

熏香
花和根：加入混合香料。

药用
全株：欧洲樱草浸剂作为咳嗽药和温和的镇定剂，叶片则可制成花草茶。



Rosmarinus officinalis

迷迭香 *唇形科*

“海洋之露”迷迭香是夏季花园的精华，在许多人的心目中占有独特的地位。自古以来，迷迭香一向是厨师和药师的使用材料，具有增强记忆的口碑，因此很快就成为恋人们忠贞不渝的象征。

过去人们常在病房中点燃含有树脂的迷迭香，以净化空气；法庭上则撒散枝条以防止“监狱热”。鼠疫流行期间，人们将迷迭香装入颈项间的小囊，行经感染区时便拿出来嗅闻。有些地中海村庄的居民，将亚麻布铺在迷迭香上晒干，借着阳光热度来萃取香气，以驱除蛾类和昆虫。迷迭香也可以栽种成花园篱笆。

除了一般的迷迭香外，还有若干型变种，例如茂盛的直立型新品种“索耶尔的选择”，开浅紫蓝色的大型花，植株在3年内可长到2.5米。此外还有一种多变的金顶品种，以及古籍提到的杂色银叶品种。

寿命
耐寒、常绿灌木

株高
1–2米；新品种可长到2.5米

种子
黄褐色、油质、细小。

叶
多树脂，革质，针状，暗绿色。

干燥叶
保有完全的风味且容易保存。

茎
方形，第二年木质化。

干燥茎
除去叶片后，可将迷迭香的茎枝放在火上燃烧，以散发出愉快的香气。

白色迷迭香
(*R. o. albus*)
耐寒，花白色，偶尔有淡紫色的脉纹。

“塞汶海”迷迭香
(*R. o.* 'Severn Sea')
半匍匐，耐寒品种，花蓝色，弯曲枝条上的叶片细窄。

匍匐迷迭香
(*R. o. prostratus*)
畏寒匍匐品种，开鲜蓝色花，叶片较细。

“蓝色萨福克”迷迭香
(*R. o.* 'Suffolk Blue')
耐寒，花天蓝色。

“大粉红”迷迭香
(*R. o.* 'Majorcan Pink')
半耐寒，花纯粉红色，叶鲜绿。

“直立的约瑟普小姐”迷迭香
(*R. o.* 'Miss Jessopp's Upright')
耐寒，花浅蓝色，井然有序地垂直生长，可作为树篱。

用　途

烹调
花：用鲜花拌沙拉。制成蜜饯作为添饰。用糖捣碎，混以奶油再加进水果泥中。
叶：少量加入多种肉的料理，特别是小羊肉和猪肉。迷迭香可增添烤马铃薯的风味，并制作蔬菜用的花草牛油。

家用
枝条：将大枝条放在房间使空气凉爽。

美容
叶：用来沐浴可促进血液循环。

熏香
叶：加入混合香料。
茎：将花茎散放在烤肉架上可驱虫。

药用
叶：可增加敷用处的血流量而促进循环，减轻疼痛，并帮助消化脂肪。

Rosa species

蔷薇科植物 *蔷薇科*

蔷薇的芳香和美丽，可谓出类拔萃、无与伦比。各地的人工栽植从波斯传播开来，激发了各地艺术家、战士和情人的灵感。埃及艳后在深可及膝的蔷薇花丛中引诱安东尼，罗马宴会则以花瓣编成花彩来装饰。1187年，回教徒征服萨拉丁进入耶路撒冷时，甚至用玫瑰花露水洁净欧玛尔清真寺。这份"天使的礼物"也由于具有温和的愈合力量而大受欢迎。蔷薇精油是已知最安全的疗伤物质之一，而玫瑰花露水微妙的风味用在烹调中更是绝伦。蔷薇酒源自古波斯，香甜的橡皮糖则是用玫瑰花露水制成。对于果酱、醋和派来说，蔷薇的花瓣具历史性的分量。如今，这些众人所爱又重新被发掘出来。



干燥蔷薇果
野生（犬）蔷薇果尤其富含维生素C。

多色法国蔷薇
(*R. gallica* 'Versicolor')
花瓣上有引人注目的条纹。

叶
叶柄上长有5~7枚椭圆形小叶，叶缘细锯齿，呈绿色。

茎
绿色，密布小刺。

多花蔷薇
(*R. eglanteria*)
小型花，粉红色，芳香，单瓣，小叶具苹果香味，茎被密刺，弓曲，蔷薇果鲜红色。

大马士革蔷薇
(*R. damascena*)

花
粉红色，香味浓郁，半重瓣，夏季开放。是玫瑰油和玫瑰花露水的来源。

药用法国蔷薇
(*R. g.* 'Officinalis')



干燥花瓣和花蕾
初绽放即摘下，是混合香料和香袋的主要成分。

用　　途
装饰 花：用来插花。 **烹调** 花：用芳香的花瓣拌沙拉和做派。制成糖浆、醋和甜点。 蔷薇果：用于茶、糖浆和果酱。 **美容** 花：用花露水作为抗菌化妆水。 **药用** 叶：泡茶饮用有滋补和收敛效用。

寿命
耐寒，灌木
株高
1.2~2.4米

Rumex acetosa

酸模 *蓼科*

采收时节，酸模结实累累的花茎挺立在酸性土壤草地上，为干草原抹上红晕。炎热夏日里，干草捆工时常生嚼多汁的叶片来解渴。大多数的酸模叶都有一种引人的刺激酸味，可以增进许多菜肴的可口度。虽然盾状酸模(*R. scutatus*)的柠檬酸号称比较温和，但仍然刺激有趣，法国人则偏好用来煮酸模汤。令人混淆不清的是，两种品种都叫做法国酸模和花园酸模。

花
红-绿色轮生花穗夏季开放。去除花穗嫩叶才能供应不绝。



种子
小，浓褐色，光泽。尖锐，具棱，有3个弧面。

盾状酸模(*R. scutatus*)
鲜绿色叶片上有银色斑点，味道刺激；酸味较酸模"更可喜"。

酸模(*R. acetosa*)
早春的新鲜绿叶几乎没有味道，但酸味会随着季节推进而加重。

叶
矛形，基部宽，含有钾，维生素A、B_1和C。

茎
多汁，具棱，带有红色。

用　　途
烹调 叶：嫩叶拌沙拉生吃（特别是盾状酸模），或煮酸模汤。像菠菜一样烹煮，先汆烫以减低酸味。可为蔬菜汤、蛋包、小羊肉和牛肉料理调味，并可放入酱料中。 **家用** 叶：汁液可去除亚麻布、柳条制品和银器上的锈斑、霉污和墨迹。

寿命
耐寒，多年生
株高
酸模60厘米~1.2米
盾状酸模15~45厘米

Ruta graveolens

芸香 *芸香科*

达芬奇和米开朗基罗都曾宣称，芸香玄奥的力量增进了他们的视力和新鲜的想像力。举行弥撒前会以芸香枝条喷洒圣水，同时，芸香也是重要的撒散植物和抗瘟疫植物。所以抢夺瘟疫患者财物的强盗，就用“四贼醋”来保护自己，因为芸香即是成分之一。蓟花勋章的纹徽上饰有芸香，触发了扑克牌中梅花图案的设计灵感。

寿命
耐寒，常绿小灌木
株高
60厘米

种子
黑色，新月形；公元1世纪的罗马人用来烹调。

花
有皱边，拖鞋形，花瓣绿黄色，晚春开放。

干燥叶
强力的杀菌、杀虫剂，压碎后撒播可驱除昆虫。

“杂色”芸香
(*R. g.* 'Variegata')
叶片顶端有明亮的奶油色斑点。在春天修剪能生出杂色新叶，但会回复成绿色。

叶
小，圆形，浅圆裂状，蓝绿色，布有油腺。

根
奶油色，分枝且多须，像是人类眼球上分布的血管。

茎
圆形，白至蓝绿色，第二年木质化。汁液可能会引发红疹。

用　　途
装饰 全株：在织锦花园中植为矮篱。
烹调 种子：连同拉维纪草和薄荷一起浸泡做成鹌鹑的卤汁。 叶：芸香叶味苦，但极少量可为奶油乳酪、蛋和鱼增加不寻常的麝香味。与西洋李子和葡萄酒混合可制成美味的肉酱汁。
美容 叶：用浸剂洗眼可消除疲劳。

Santolina chamaecyparissus (*S. incana*)

绵杉菊 *菊科*

虽然长期以来绵杉菊一直称作薰衣草棉，但事实上它不是薰衣草，而是菊科的一员。绵杉菊整棵植株都散发出浓郁的香味，地中海一带的居民千百年间都用它熏香。这种植物可能是在16世纪时，由法国的胡格诺派园丁引进不列颠。由于有3种花色品种，因此至今仍是受欢迎的缘饰植物和篱笆。

寿命
耐寒，常绿小灌木
株高
30–60厘米

绿绵杉菊
(*S. rosmarinifolia* subsp. *canescens*)
花朵黄色而小，类似迷迭香；叶柳绿色，气味较绵杉菊香甜，但不那么刺鼻。

绵杉菊

花
鲜黄色钮扣形花，每枝花茎长一朵花头，从仲夏开到夏末。

淡绿绵杉菊
(*S. virens, S. rosmarinifolia* subsp. *rosmarinifolia*)
花鲜黄色，钮扣形；叶线状，绿色，气味刺激。

叶
气味刺激，细裂，银灰色常绿叶形成低矮的小丘。

茎
坚硬，圆形，覆有白色绒毛，第二季变成绿褐色，且木质化。

香叶绵杉菊
(*S. pinnata neapolitana*)
花鲜黄色，钮扣形，叶银灰色，较绵杉菊长，呈羽状且水果香味精致。
株高：75厘米

用　　途
装饰 全株：用于树篱、缘饰和织锦花园。利用3种颜色可组成各种图案。 花：干燥后作装饰。
家用 枝条：置于抽屉中、地毯下、书页间或悬在壁橱内，可驱除蛾类和其他昆虫。
熏香 叶：加入混合香料。
药用 花和叶：一般认为煎剂可以杀死肠道寄生虫，并有温和刺激经血排出的效果。 叶：与黄金菊和款冬混合，作为药用植物烟草。

Salvia officinalis

鼠尾草属植物 *唇形科*

自古以来，鼠尾草延年益寿的功能即广受推崇。“花园里栽有鼠尾草的人怎么会衰老？”这是中国、波斯和部分欧洲国家时常引用的古谚。17世纪的中国人非常珍视鼠尾草，德国商人发现他们甚至愿意用3箱茶来换一箱鼠尾草叶。学名*salvia*源自拉丁文salvere，意思是保健、治疗和救护，反映出鼠尾草慈善的声誉。罗马人将它视为神圣植物，摘取时必须行礼如仪。受指定去采收的人要准备面包和酒作为供品，然后沐浴洁净，穿上白色短袖衣袍，赤足采摘。罗马训令则指示民众不能使用铁器，因为铁盐与鼠尾草不能并存。

这种疗效强大的植物也是滋味浓烈的烹饪植物，最好单独使用。有位厨师曾写道：“在烹饪的大歌剧里，鼠尾草代表易被激怒又善变的女主角，喜欢在舞台上独领风骚。”不过，它确实能消化油腻的食物。

干燥叶

香味浓郁而刺鼻。

花

花喉深，具两唇，一般为淡紫蓝色。白色和粉红色品种较不常见。

种子

暗褐色，卵圆形，微小，生于花朵底部的果实中。

叶

对生，灰绿色，老叶上常有黄色斑点。厚而覆有细小绒毛，叶脊粗糙且有明显脉纹。

茎

方形，绿色，被有细毛，第二年木质化。

寿命
耐寒，常绿灌木

株高
30~75厘米



窄叶鼠尾草
(*S. lavadulifolia*)
稍带香膏味，适合泡茶。

“杂紫色”鼠尾草
(*S. o.* 'Purpurascens Variegata')
味道浓，适合泡茶。

匍匐鼠尾草
(*S. o. prostrata*)
香膏味最浓。整个夏季叶片都保持蓝色。

“三色”鼠尾草
(*S. o.* 'Tricolor')
半耐寒。叶绿色，具粉红色斑点，白色边缘。味道温和。

紫花鼠尾草
(*S. o.* 'Purpurascens')
叶片气味极强烈。泡茶饮用可治喉咙痛。

南欧丹参
(*S. sclarea*)
两年生，叶大而起皱；花紫色，持久。

“金色”鼠尾草
(*S. o.* 'Icterina')
味道较一般鼠尾草温和。

“宽叶”鼠尾草
(*S. o.* 'Broad leaf')
在凉爽的气候中很少开花。为优秀的烹调和药用品种。

菠萝丹参
(*S. rutilans*)
半耐寒。夏末开猩红色花，叶片具菠萝味。

用　途

装饰

叶：编成花环或摔花都能引人注目。

烹调

花：拌沙拉，或泡成清淡的香膏茶。

叶：和洋葱混合填塞禽肉。加入营养油腻的肉类（猪肉、鸭肉、腊肠）一起烹煮。与其他强烈的风味结合：裹住嫩肝，再以牛油嫩煎；掺进乳酪中。制作鼠尾草醋或牛油。

家用

叶：将干燥叶置于亚麻布上可驱除昆虫。

药用

叶：帮助消化，具抗菌和抗真菌之效，含有雌激素。可帮助止泻。饭后泡杯鼠尾草茶能帮助消化。

注意： *鼠尾草不可长期大量服用。*

Saponaria officinalis

肥皂草 *石竹科*

肥皂草是种可爱的花园植物，值得人去找一找。肥皂草可产生一种皂质汁液，能使珍贵的织品恢复生气，因此目前的博物馆都在使用。同时，它还散发出最美味的覆盆子雪泥香气，并带点丁香味，由此可知它和石竹有亲缘关系。

在中东地区，肥皂草不但是清洁剂，还可治疗湿疹、痤疮和性病所引起的皮肤病。除了这些效用外，一般人相信它还能解除毒素，特别是肝脏的毒素，并可缓解野葛疹，因此在19世纪时，美国震教徒便栽植肥皂草来使用。

用　途

烹调
花：拌蔬菜和水果沙拉。

家用
叶、茎和根：以雨水或软水（未经化学处理过的自来水）淹过煮30分钟，然后用皂质汁液洗涤，能神奇地使精致年久的织品恢复原貌。

熏香
花：用肥皂草花来熏香房间。

注意： *肥皂草的根有毒，绝对不可内服。*

花
单瓣，浅粉红色，直径2.5厘米，有香甜的水果味，夏末开放。

叶
卵圆形，末端尖，浅绿色且有3条平行脉；汁液中含有皂素，是一种发泡的物质。

茎
强健，圆柱形，基部淡绿色至紫红色；含有皂素。

根
6-13毫米粗的粉红-褐色走茎上长有须根，皂素浓度最高。

干燥叶
皂素含量较新鲜叶少；用于家庭清洁。

寿命
耐寒，多年生草本
株高
45厘米-1米

Satureja montana (Satureia montana)

冬香草 *唇形科*

带着胡椒香味的夏香草是最古老的调味植物之一，长期以来一直都是一种抗菌植物，对消化道颇有助益。它还是一种兴奋剂，因而用来当作春药，或许这就是为什么它叫Satureia（色情狂的意思）的原因吧。弗吉尔在一首田园诗中形容，夏香草如果种植在蜂窝附近，会显得特别芳香而有价值。罗马人把夏香草加进酱料和醋中作为调味料使用，还把夏香草引进北欧，变成北欧重要的消毒撒散植物。

种子
具光泽，褐色，长圆球形，纵向分为两半，尖端细小。

干燥花枝端
含有抗菌剂，可帮助消化，用于药用。弄碎后可烹调。

芳香夏香草
(*S. spicigera, S. repanda*)
味道强烈的深绿色叶片织成假山庭园的地毯，夏末时缀以白色小花。
株高：8厘米

夏香草(*S. hortensis*)
一年生。叶片较冬香草稀疏、稍大且较圆。花浅紫色至白色，夏末开放。
株高：45厘米

叶
小，狭窄，末端尖，暗绿色，布有腺体且芳香，具有明显的中脉而形成一道皱褶。

寿命
耐寒，常绿小灌木
株高
38厘米

用　途

装饰
全株：有用的缘饰植物。

烹调
叶：烹煮豆子。用葡萄汁制成果冻。

美容
开花枝端：用来蒸脸或洗脸可收敛抗菌。

药用
开花枝端：泡茶饮用可提振食欲、纾解消化不良和胃肠胀气；亦可作为抗菌漱口水。

茎
微毛，方形，分枝，绿色，渐渐变成红褐色；第二年木质化。

根
暗褐色，稠密而多须。

Sempervivum tectorum

长生花 *景天科*

根据传说，长生花是天神朱比特的赠礼，可以保护人们防范闪电、雷击、火灾和巫术，向来被视为另一种形式的房屋火险。它的野生原生种我们已不得而知：早在公元前4世纪，希腊植物学家泰奥弗拉斯托斯就记载它出现在墙壁和屋瓦上。罗马人将它种在中庭的缸瓮中，查理曼大帝则下令每家屋顶上都必须种上一株。

长生花的花语象征快活和勤勉。同时，它也是最古老的急救植物之一，功能类似芦荟，但疗效较差。长生花的优点是它能抵御若干级的霜害。

分株
长生花长出小型的莲座，然后发出根来变成独立的植株。仲夏期间，覆着鳞状叶片的圆茎上，偶尔会出现一簇直径3厘米的粉紫色花。抽出花茎的莲座随后便枯萎。

叶
肉质，绿色，形成5~15厘米宽的莲座。栗色的顶端呈尖刺状。

寿命
耐寒，多年生常绿且多汁

株高
5~8厘米，花茎20厘米

走茎
平滑的红色根系使一些分株向外扩展。



根
须状，攀附于表面，特别是屋顶。

扯离的叶片
含有多汁的粘质物，具疗伤和镇静之效。

用　　途

烹调
叶：荷兰人用来拌沙拉。

美容
叶：用新鲜叶片浸剂沐浴或蒸脸可治愈并滋养肌肤。利用叶汁或煎剂治疗疣和其他皮肤上的污点。

药用
叶：减轻小伤口的疼痛；切开新鲜叶片以露出多汁的叶肉，然后直接敷上皮肤。适用于小灼伤，或胡蜂和荨麻螫刺、切伤和昆虫叮咬。可软化鸡眼周围的皮肤：先裹以叶片数小时，再用热水泡脚，然后试着除去鸡眼。

茶水可治疗咽喉肿烂、支气管炎和口腔溃疡及疼痛。

Sium sisarum

泽芹 *伞形科*

泽芹这种中国盆栽植物，根部芳香可食，早期贸易商将它携至罗马后，提比略大帝即视为贡品，此后身价不凡。16世纪时，泽芹引进北欧，素有“最美味的根茎蔬菜”之称。对农民而言，这是一种无价的珍贵作物，因为它繁殖迅速且为多年生植株。约翰·伊夫林在1699年的著作中赞美泽芹“非常滋补，有益健康，而且细致美味，是一种不会产生胀气的根茎类。这种超凡绝佳的根……绝对符合所有人的口味。”

寿命
耐寒，多年生草本

株高
首两年60厘米~1.2米，成熟植株可达2米

花
细小，芬芳，白色，5瓣，聚集成小簇，黄昏时散出香味，仲夏至夏末开放。



种子
褐色，具棱，新月形，长3毫米。

叶
1~5对，狭窄，末端尖，叶缘有细齿，叶小而绿，末端还有1枚小叶；较老的小叶较圆。有些在秋天变红。

茎
强健，中空，具棱，圆形，分枝，浅绿色，接近基部呈红色。

根
须状根和数量多的浅褐色长圆形块茎，长10~13厘米，肉白色，气味和味道皆芳香怡人。

用　　途

烹调
枝条：嫩枝可蒸食或炒食。
根：稍微擦洗后蒸或煮，再佐牛油、调味料或雁白酱；亦可加入牛油、肉豆蔻浓汤中。整条根用在炖菜、蔬菜派和中式炒菜中。

药用
枝条：卡尔佩珀说新鲜嫩枝“为有益健康的食物，具洁净效用，容易消化且利尿。”

Smyrnium olusatrum

亚历山大草 *伞形科*

这种芳香的植物类似拉维纪草和圆当归，偶尔会被误认，但它鲜绿光滑的叶片具圆角，没有后两者的深锯齿。然而有些人还是称它为黑圆叶当归。中世纪时，它的拉丁文名*Petroselinum alexandrinum*意为亚历山大的西洋芹，说明它从地中海域传来，是诸多由罗马人引进北欧的植物之一。

虽然亚历山大草200年来都列为法定药用植物，但它在烹调史上的重要性却更高：叶、根头、茎和花蕾全部记载在中世纪的食谱里。长时间在海上旅游时服用干燥叶片，可以防止坏血病。



种子
每个果实中含有两粒种子，长6毫米，几近半球形，具棱，黑色，芳香。

花
绿黄色，饱含花蜜，从初夏开至仲夏。

根
顶端粗，分成3~4支主根。

叶
有光泽，叶缘具齿，鲜绿色。下位叶可达30厘米长。

茎
坚实而有沟。



干燥叶
保留了清淡的味道，可烹调成药用。

寿命
耐寒，二年生，有时为多年生

株高
1~1.5米

用　　途
装饰
种子：干燥的种子头可用于冬季插花。
烹调
种子：像胡椒一样使用。
花：用花蕾拌沙拉，花朵则加入重口味的油炸饼里。
叶：嫩叶拌沙拉生吃，或作为炖菜、鱼的佐料。
茎：嫩茎可炖、蒸或油煎，再以文火煮，味道像芦笋。
根：烹煮上半部。
熏香
种子：磨成粗粒作为香料。

Symphytum officinale

合生花 *紫草科*

在诸多植物中，合生花之所以称为奇迹之草，功效必定卓著。合生花叶所含的有益物质听来令人咋舌，包括钙、钾、磷、维生素A、C和B_{12}，但含量并不敷我们每日所需；蛋白质含量则较其他蔬菜来得多，因此许多国家都有栽培。主根深入土中达3米以上，可以将水分和重要矿物质吸收到土壤的上层。

叶和根含有囊素，是一种可以促进细胞分裂的蛋白质。合生花某些不寻常的疗效信誉可靠，从顽固的腿部溃疡到骨折，全部都可以医治。



干燥叶
浸剂作为药茶。



干燥根
非常有疗效。



花
蓝-浅紫色，钟形，下垂成簇，自晚春起沿着螺旋的花茎开放。

叶
基部卵形，末端逐渐变尖，具粗筋，暗绿色。

茎
方形，粗糙，被绒毛，近顶端分枝。

根
褐-黑色，粗，逐渐变细，深入地下。



其他品种
从上依顺时针方向为：
大花合生花（*S.grandiflorum*）
花奶油色，优良的地面遮盖物。
合生花（*S. officinale*）
花白色和粉红色。
刺合生花（*S. asperum*）
花鲜蓝色。

寿命
耐寒，多年生草本

株高
1~1.2米

用　　途
烹调
叶：嫩叶剁碎可拌沙拉，像菠菜那样烹煮。
茎：汆烫，像芦笋那样烹煮。
美容
叶和根：浸剂加入洗澡水或化妆水中可柔嫩肌肤。
药用
叶：新鲜叶糊可治疗皮肤粗糙、关节痛、溃烂、灼伤、刀伤、扭伤，并纾解肿胀。
叶和根：泡茶饮用可减轻胃溃疡和咳嗽。

Tagetes patula

小万寿菊 *菊科*

万寿菊给园丁一件独一无二的资产：驱除线虫。这是因为它的根部分泌物能破坏线虫的侦测机制，使它们无法知道寄主植物的存在。荷兰最近的实验已经确定，在玫瑰花丛中种植小万寿菊可有效防治线虫。郁金香和马铃薯农也同样发现了它的珍贵性，同时，它的叶片气味还能阻止昆虫接近番茄。

万寿菊(*T. erecta*)的成分和小万寿菊类似，但效果最好的是印加万寿菊(*T. mi-nuta*)，株高可达3米。几百年来，南美印第安人一直在同一片台地上种马铃薯，就是靠间植这种“圣草”来防止线虫侵害。



花
气味刺鼻，花色为鲜活的深橙、黄或艳红。重瓣或单瓣，从初夏开到第一次降霜。

叶
细裂，绿色，受损叶片会散发出刺鼻的气味。

茎
强健，中空（近基部），圆形，绿色，气味刺激。

种子
像迷你型画笔：顶端奶油色；“笔身”暗色，光泽扁平，长10毫米；“笔毛”奶油色。

干燥花瓣
仍保有鲜艳的色彩，可作为混合香材。

根
细，灰褐色。

寿命
半耐寒，一年生
株高
小万寿菊30厘米

用　　途
装饰 花：干燥作为混合香料。 **家用** 全株：气味可制止粉虱接近番茄。 根：渗出的分泌物可驱除线虫。 **熏香** 叶：红柑细叶万寿菊(*T. tenuifolia* var. *pumila* 'Tangerine Gem')带柳橙味。细叶万寿菊为新鲜的防臭木味，干燥作为混合香料。

Tanacetum parthenium (*Chrysanthemum parthenium, Matricaria eximia*)

小白菊 *菊科*

小白菊治疗“忧郁和头痛”的功效，早已为卡尔佩珀等植物学家知悉数百年。然而直到最近的详细科学分析，发现若干新的治疗物质，并申请专利后，才受到人们的关注。例如，在预防或减轻偏头痛的试验中，每天服用数枚叶片的患者70%都获得改善，而目前市面上最好的药物则只有50%的治愈率。小白菊能够成功克服偏头痛的原因，可能是它缓解平滑肌痉挛所累积出来的效果，而许多种偏头痛都与平滑肌痉挛有关。



种子
小，灰褐-褐色，非常的扁平。

干燥花
花瓣可为混合香料增色；以浸剂药用，作为杀菌剂及温和的镇静剂。

干燥叶
香气刺鼻，所以不要和其他药用植物存放在一起。

花
单瓣白花构成小而疏松的花簇，黄色花心平坦（有别于黄春菊，后者呈圆锥形），仲夏开始绽放。

叶
芳香，全裂，绿至黄绿色。

茎
稍覆绒毛，具棱，圆形，分枝，绿色。

金色小白菊
(*T. p. aureum*)
花单瓣，白色，金绿色叶片芬芳，为引人注目的装饰植物，特别是在冬季。
株高：30厘米

寿命
耐寒，多年生
株高
60厘米

用　　途
装饰 全株：栽培金色小白菊，全年色彩不退。 花：为混合香料增色。 **烹调** 叶：小量加入食物可“切断”油脂；味苦。 **家用** 叶：干燥后做成香袋可驱除蛾类。 **药用** 花叶：每天在面包中夹3~5片新鲜叶子食用，可减轻偏头痛。浸剂为温和的抗菌剂，可打开胃口，并纾解轻度肌肉痉挛。

Tanacetum vulgare (*Chrysanthemum vulgare*)

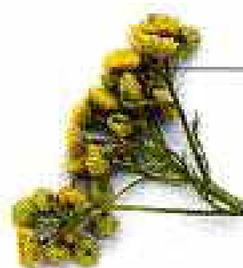
艾菊 *菊科*

一般人相信艾菊可以防腐。它的名字源自希腊字athanatos，意思即为不死。在某些古文化中，人们利用它强烈的防腐性来保存尸体。而根据一则古老传说，年轻美男子伽尼墨德就是获赐艾菊饮料才得以不死。

高龄1100年的瑞士圣加尔修道院中，其药用花园即栽有艾菊。查理曼大帝最喜爱这座花园，曾下令在皇邸中种植所有花园里的药用植物。而将艾菊制成杀虫剂或消毒剂也是很普遍的做法。复活节时，人们则用它来制成营养的艾菊布丁。1699年，约翰·伊夫林写道："采嫩叶炒熟，配橘子汁和糖趁热吃，是最可口的佳肴。"

花
芥末黄色的密集花簇平展，从夏末一直开放到秋季。

叶
芳香，深裂，具齿，暗绿色，富含钾。



干燥花
完全保有色彩，可制成混合香料、花环或花彩。

皱叶艾菊
(*T. v.* var. *crispum*)
装饰的叶具装饰性，较原种紧凑，气味则较清淡。株高：60厘米

茎
具棱，圆形，绿色略带红色。

种子
细小，绿-白色，具棱，长圆形。

寿命
耐寒，多年生草本

株高
1.5米

用　　途
装饰 花：干燥后如常青植物。
烹调 叶：和大黄一起炖煮，抹在肉上有种迷迭香般的味道。
家用 叶：悬在屋内可驱除苍蝇。将干燥的小枝放在地毯下，或加入除虫香袋中。撒在地上可驱除蚂蚁和老鼠。混入堆肥，因其富含钾。
注意： *可能有毒，所以必须适量服用，孕妇禁止使用。*

Trigonella foenum-graecum

胡芦巴 *豆科*

胡芦巴目前在药用使用和商业栽培上都不断增加。种子不但含有粘质物，还有薯蓣皂元，对于口服避孕药的合成和性荷尔蒙治疗都很重要。叶片中含香豆精，干燥后会散发出香甜的干草味，因此有时候用来掩饰劣等干草。Foenum-graecum事实上是"希腊干草"的拉丁文，为一种著名的饲料作物。

考古证据显示，埃及人在食用、医疗和防腐方面，都非常重视胡芦巴的价值。希腊和罗马人也喜欢将种子作为食物和药剂。在印度、巴基斯坦和孟加拉国，胡芦巴风味强烈的种子长久以来即为咖喱粉的成分之一，而鲜嫩的茎叶则煮成咖喱菜。

寿命
畏寒，一年生

株高
30-60厘米，直立或匍匐

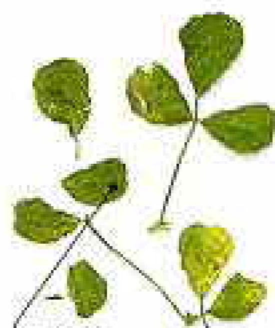
花
黄白色，蝶形花仲夏开放，结出的狭长豆荚含10-20粒种子。

叶
卵圆形，绿色，小叶三出，稍具齿，青嫩时有新鲜的菜豆味。

茎
稍被毛，圆柱状，浅绿色，分枝非常稀少；通常直立，偶尔匍匐。



种子
黄褐色，菱卵石形，长5毫米，由一深沟分成不相等的两部分。气味像枫叶糖浆，稍带芹菜味。



干燥叶
通常混在干草混合饲料中，也相当值得加入"草原"混合香料里。

用　　途
烹调 种子：咖喱和印度甜酱中的香辛料。发芽后咖喱味会随之减少，可当作冬季沙拉植物。 叶：用芽菜拌沙拉。胡芦巴长到20厘米高时可生吃，或作为蔬菜烹煮，以咖喱调味。
美容 种子：浸剂可作美白清洁剂。
药用 种子：磨成粗粒，泡茶饮用可促进消化，并抑止咳嗽、胃肠胀气和腹泻。

Thymus species

百里香属植物 *唇形科*

“经风啃咬的百里香，气息有如破晓的天堂。”从弗吉尔到吉卜林，都对百里香作出饶富诗意的赞辞。它的芬芳在地中海沿岸国家的山坡上尤其浓烈，对希腊人而言，百里香代表端庄高雅，“有百里香的味道”即是流行的褒语。

Thymus源自希腊字thymon，意思是“勇气”，许多传统都和这种美德有关。例如，罗马战士用百里香水沐浴，好让自己精力旺盛；而在中世纪时，欧洲仕女送给骑士的纪念品上，就绣有百里香的嫩枝。

百里香强力的抗菌、保存特性，早为埃及人所知，所以将它抹在尸身上防腐。目前百里香仍是防腐香油的成分之一，此外还能保存标本，并防止纸张发霉。百里香列于“圣草咒文”之首，中世纪时精于运用药用植物的人都要吟诵此文，而1600年前的咒文还指出，它“可以让人看见仙女”。



阔叶百里香(*T. pulegioides*)
茂密的灌木，开粉紫色花，叶片味道强烈，较一般百里香大且圆。株高：38厘米



欧百里香(*T. serpyllam*)
极耐寒的蔓生植物，花为浅紫色，叶有柔和的香味。株高：8厘米



“飘雪”欧百里香
(*T. serpyllum* 'Snowdrift')
蔓生，花白色，鲜绿色的叶片小而微香。
株高：8厘米



“杂色”柠檬百里香
(*T. citriodorus* 'Variegatus')
灌木，花色浅粉至浅紫，绿叶具银边。株高：38厘米



花
浅紫色花从初夏开至仲夏。

种子
细小，球状，褐色而光亮。

干燥叶
味道较冬天时的新鲜叶片强烈。

茎
四方形，绿褐色，第二季木质化。

叶
芳香，卵圆形，末端尖，绿色，覆有细毛。

根
纤细，灰褐色，形成密集的根丛。

百里香



红花欧百里香
(*T. serpyllum coccineus*)
蔓生，花艳红色；绿叶小而微香。



“小”欧百里香
(*T. serpyllum* 'Minor')
蔓生，花粉红色，叶片小、绿色。

寿命
常绿灌木

株高
8~38厘米；蔓生品种为优良的地面遮蔽物。



浓香百里香(*T. pallasianus* subsp. *Pallasianus*, *T. odoratissimus*)
灌木，花浅粉色，枝条长而松散，叶有柑橘味。
株高：20厘米



“多恩谷”早生百里香
(*T.p.a.* 'Doone Valley')
蔓生，花浅紫色，叶鲜绿色带金色斑点，具柠檬香。
株高：8厘米



“香”柠檬百里香
(*T. citriodorus* 'Fragran tissimus')
灌木，浅紫色花，蓝灰色叶有香甜的水果味。
株高：38厘米



簇生百里香
(*T. caespititius*, *T. azoricus*)
蔓生，花粉红色，叶片绿且窄，有松香味。
株高：5厘米



荷巴百里香
(*T. herba-barona*)
匍匐小灌木，玫瑰色花，枝条弯曲，叶暗绿色带芳香的葛缕子味。
株高：10厘米



“金色”早生百里香
(*T.p.a.* 'Aureus')
蔓生，花粉红色，叶金柠檬色。
株高：8厘米



“银色皇后”柠檬百里香
(*T. citriodorus* 'Silver Lemon Queen')
灌木，花浅粉色，叶有银色斑点并带柠檬味。
株高：30厘米



“柠檬凝乳”欧百里香
(*T. serpyllum* 'Lemon Curd')
蔓生，粉色花，分枝长且如铁丝，绿色叶片细窄而带柠檬甜香。
株高：5厘米



柠檬百里香
(*T. citriodorus*)
灌木，花浅紫色，鲜绿色叶具柠檬香味。
株高：30厘米



“柠檬”早生百里香
(*T.p.a.* 'Citriodorus')
蔓生，花粉红色，绿叶大而柠檬味强。
株高：15厘米

用　　途

烹调

叶：一般百里香可与皱叶欧芹、月桂做成香草扎，加入高汤、卤汁、酱汁、填塞料或汤中。但新鲜百里香的味道特别刺激，使用时须谨慎。百里香能帮助消化油腻食物，并适合用酒慢炖的料理，特别是家禽肉、贝类和野味。柠檬香味的百里香可加入鸡、鱼、蔬菜、水果沙拉和果酱中，荷巴百里香则可为牛肉调味。

家用

花：蜜蜂喜爱百里香，蜂蜜质量佳。

熏香

叶：使用于混合香料。

药用

叶：每种百里香均可使用，但是英国欧百里香的疗效最强。泡茶饮用可帮助消化并解酒。浸剂中加蜂蜜可治咳嗽、感冒和喉咙痛。

Valeriana officinalis

缬草 *败酱科*

缬草是种古老的药用植物，它的名字来自拉丁文“valere”，意为“身体健康”，长久以来备受各地居民重视。北欧、波斯和中国的植物学家采用它的根部，加拿大印第安战士则将类似的加拿大缬草(*V. sylvatica*)放进药袋中作为抗菌剂。新鲜的根闻起来像旧皮革，干燥后近似汗酸味。也由于味道不好，旧名*V. phu*可能即是源自于这种感觉。缬草在第一、二次世界大战中，用来治疗炮火下的惊吓和神经紧张。

花
小而香味独特，浅粉紫色，仲夏时成簇开放。

幼株
容易断裂，有光泽，茎浅绿色，叶片尚未裂成小叶。

种子
淡褐色，扁平，泪滴状，长2毫米。

茎
圆而绿，具深沟，这点与其他败酱科植物不同。

叶
小叶窄而具齿，暗绿色，叶片有一种类似辣根的刺激味。

根
短短的根状茎上有浅色须根，第二季以后开始长旁蘖。气味难闻。

用　　途
装饰 全株：种在正式花坛中。
烹调 根：加入汤或馅料。
家用 全株：可刺激磷和蚯蚓活动，促进附近的蔬菜生长。 叶：叶片富含矿物质，可加入堆肥原料中。 根：会吸引猫、害虫和蠕虫，可放入捕鼠器中。
美容 根：煎剂可清洁脸部，用以沐浴可舒缓身心，化妆水则可治疗痤疮或皮肤疹。

寿命
耐寒，多年生草本

株高
60厘米–1.5米

Verbascum thapsus

毛蕊花 *玄参科*

神奇的古董级药用植物毛蕊花，被赐给了尤里西斯来保护他不受女巫的迫害，而他的伙伴们则变成了猪。

毛蕊花有30多种俗名，它的叶片和茎上覆有柔软的细毛，可以防止水分散失或昆虫攀爬，还能避免动物啃噬，因为这些毛会刺激它们的粘膜。这种构造巧妙的植物可使雨水从小叶片滴到较大的叶片上，然后顺流而下，直达根部。









用　　途
装饰 花头：用来插花。干燥后增添混合香料的色彩。
家用 花：花粉和花蜜都能招引蜜蜂飞进花园。
美容 花：用于制作乳霜或蒸脸水气，可柔嫩、舒缓肌肤。制成浸剂可使发丝发亮。
药用 花：浸入热水，水色变黄后饮用，可减轻持续性咳嗽、嘶哑，并可化痰。
注意：*除了花朵之外，毛蕊花的其他部分都含有微毒。*

寿命
耐寒，二年生

株高
2.1米

Verbena officinalis

马鞭草 *马鞭草科*

像马鞭草这样不引人注意的植物，居然有许多民族文化视为神圣，实在耐人寻味。例如：埃及人相信马鞭草是农神伊希斯的眼泪化成，而希腊祭司穿着祭服时则必须佩戴马鞭草根。由于它是爱神维纳斯的献祭物，因此就用它来制成春药。马鞭草的中文俗名为“龙牙草”和“铁马鞭草”，由此可知其隐藏的力量。

Vervain为罗马文，代表“祭坛植物”，具有净化精神的作用。德鲁伊教徒用花朵浸液清洗祭坛，并将马鞭草加入去邪水中以求显现景象。对盎格鲁撒克逊人而言，马鞭草为强而有力的保护者，也是抵抗病魔的圣药成分之一。



干燥叶
内服可治疗黄疸和其他症状，外用可愈合伤口。

寿命
耐寒，多年生草本

株高
60厘米–1米

用　途

烹调
叶：因为是一种效用卓著的春药，所以有时会加入菜肴或自制酒中。注意，马鞭草并没有柠檬香味，不要和防臭木混淆了。

美容
叶：用浸剂做成敷眼布可治疗眼睛疲劳和眼睑发炎。

药用
全株：泡茶饮用可帮助消化，神经衰弱时则可作为镇静的睡前饮料。

注意： *谨慎使用。*

Viola odorata

香堇菜 *堇菜科*

可爱、羞怯的春天使者香堇菜，是最香的紫罗兰。长久以来，人们为了它的芬芳、色彩而栽植，并加入化妆品、饮料、甜点和糖浆中。它诱人的香味能激起强烈的情感，因此成为维纳斯和阿佛洛狄特的代表性植物。

希腊人选择香堇菜作为多产的象征；罗马人乐饮香堇菜酒；对拿破仑而言，它是保皇党的表征。在英国维多利亚时代，它是流行的香水；中国的慈禧太后则特地从柏林进口许多瓶“Violetta Regia”。从荷马到莎士比亚等文学泰斗，以及古代的植物学家，无一不以充满感性的口吻述说这种具有抚慰作用的迷人花朵。

用　途

装饰
花：扎成春天花束。

烹调
花：做成蜜饯可用来点缀糕点、布丁和冰淇淋，或拌沙拉生吃。

熏香
花：加入混合香料，或制成花露水。

药用
花：浸剂、糖浆为缓泻药；可治疗咳嗽和支气管炎，并缓和神经过敏、头痛和失眠。
根：干燥根的浸剂或煎剂据说可以减轻粘膜炎和支气管炎。



寿命
耐寒，多年生

株高
10~15厘米，优良的地面遮蔽物。

种子
浅黄褐色，坚硬，圆而小。

干燥叶
卡尔佩珀宣称，浸剂具利胆功效。

根
黄褐色，多瘤并带须根。

糖渍花瓣
是美味的甜食，亦可添饰糕点。



第二章

烹调美食

药用植物向来是烹调术的灵魂、
厨师们的法宝。如果使用得当，它们
能将千篇一律的餐饮变成芳香扑鼻的
感官飨宴、教人食欲大振、大快朵颐，
如：圆当归、罗勒、葛缕子和莳萝等
许多药用植物，都可以让食物
容易消化而更加可口。
从前可食用的药用植物，不论数量
或使用法都较目前来得多。然而，
随着烹饪术激起人们的兴趣后，
药用植物如今又恢复生机。
它们除了为菜肴、糕点和饮料
赋予生命，还增添了日常餐饮
额外的养分，诸如皱叶欧芹、西洋菜和
合生花都含有均衡的少量维生素，
矿物质和微量元素。
以下将逐一介绍实用的烹饪植物，
并附上植物的属性说明
和适合搭配的食物。
烹调时应注意，如果无法取得
新鲜植物，那么
1茶匙（5毫升）的干燥花草
相当于1汤匙（15毫升）的新鲜植物。

烹调用的花草

药用植物在烹调上用途广泛。它们
让牛油和其他面包酱鲜活起来，替醋和油增添美味，
为每一道菜赋予风味和快感。

常用的烹调植物

芫 荽

叶片的味道和成熟的种子截然不同。种子温热的香味是印度番茄酱与咖喱不可或缺。加入酱料、蔬菜汤和饼干里，都能使食物增添绝佳风味。芫荽的叶片有种刺鼻的泥土芳香，掺入沙拉、蔬菜和禽肉料理中非常可口。

食谱请参阅：第108、116、123、125页

雪维菜

雪维菜是传统的精致药用植物之一，法国菜中经常使用。它的滋味细致美妙，适合和皱叶欧芹一起料理。新鲜叶片碎末可加入蛋包、沙拉或沙拉酱中，或烘烤前填入鸡只里。烹调完毕再加入，以免味道丧失。茎梗则可以凉拌沙拉。须置于醋或油中保存（参阅第134页）。

食谱请参阅：第107页、第109页

罗 勒

罗勒是许多地中海料理不可或缺的材料，新鲜叶片有种甜丁香般的浓香。撒在新鲜番茄上再淋少许沙拉油，或放入热腾腾的番茄料理中最为出色。罗勒能使米饭沙拉新鲜有趣，而和密生西葫芦、菜豆和蘑菇相配更是气味相合。它的味道强烈得与大蒜不相上下，组合起来就是传统的意大利酱。罗勒茎烹煮后滋味更强。新鲜叶片如果保存在酒或醋中，仍能保持风味（参阅第134页）。

食谱请参阅：第107、120页

月 桂

月桂干燥后味道更佳，可以和皱叶欧芹、百里香属植物绑成香草扎来烹调食物。不论卤汁、高汤、馅料或咖喱，均可加入1~2片月桂叶；煮鱼时也不妨添入一片叶；而米缸里放进一片叶子，可以让味道透入米中。月桂还能增添牛奶布丁的风味，一开始烹煮即放入，上菜前取出。

食谱请参阅：第108页

圆当归

圆当归可以从浓稠的糖浆透出强烈、清新的味道，所以是糖渍品的最佳之选。将圆当归糖浆冲淡可作为夏季饮料，并赋予水果沙拉、冰淇淋特殊的风味。叶片与酸性水果一起烹煮，可以降低酸度并减少用糖。

食谱请参阅：第126页

细香葱

新鲜的细香葱碎末撒在汤、沙拉、鸡、马铃薯、煨菜或蛋等料理上，食物也随之脱胎换骨。细香葱丁溶合牛油可装饰烤肉或烤鱼；与洋葱一起夹在汉堡包里味道较柔和。也可以掺进牛油（参阅第134页）中，混入奶油乳酪、优酪乳酱里，或是烘烤马铃薯。烹调的最后一道手续再加入。细香葱可以冷冻保存，但不宜干燥。

食谱请参阅：第125、126、131页

莳 萝

葛缕子、茴芹和茴香的风味很相似，莳萝却和它们迥然不同。它有种独一无二的香料味，可将整粒种子加入番茄沙拉、腌渍物、豆子汤、鲑鱼或苹果派中；磨碎可增添牛油、美乃滋和芥末的风味。叶片与鱼、奶油乳酪及黄瓜都很相宜。

食谱请参阅：第109、125、135页

茴 香

茴香带有明显的茴芹味道，不但能帮助消化，据说还有减肥的功效。嫩茎可剁碎拌沙拉；叶片可塞入鲭鱼等油肥鱼类里烹调，剁碎后撒在沙拉和煮熟的蔬菜上添香；种子则可加入酱料、面包、开胃饼干和鱼汤中。甘茴香膨大的鳞茎可以拌沙拉生吃，或者加以烹煮也不错。

食谱请参阅：第122、125页

大 蒜

大蒜强烈的风味适合所有口味浓重的开胃菜、热食或冷盘。口味清淡的沙拉可用蒜瓣涂抹沙拉碗，或在沙拉酱中加入1~2瓣大蒜，也可以制作大蒜醋或大蒜油。与牛油一起捣烂，涂在法国面包、鱼或肉上烘烤，滋味相当美妙。烘焙前，先将蒜瓣切片塞入肉块里。大蒜甚至可以当作蔬菜来烘烤。叶片味道较淡。

食谱请参阅：第116、121、123页

刺 柏

压碎的刺柏浆果有种树脂香味，通常用它来烹调猪肉、鹿肉或其他野味，让肉饼、腌渍肉和肉馅别具一格；而在酱料、德国泡菜、火腿和卷心菜中，它们也是很受欢迎的调味料。

食谱请参阅：第116、121、129页

迷迭香

迷迭香的叶片含有芳香的树脂，能帮助消化脂肪，通常都撒在烤小羊肉和猪肉上，或者加入厚肉片、鸽子肉、腊肠肉、肉饼和馅料中。干燥叶须压碎，新鲜叶片则细切，或者整片放入，上菜前再将叶片取出，因为这时可能已经很老了。将一小株枝叶放进烤箱以增添面包风味，或放入油和醋中（参阅第134页）。叶片先浸过热水，再加入浸过酒的柳橙中配食。

食谱请参阅：第113、130、132页

蜜蜂花

使用带有清新柠檬香的新鲜叶片拌沙拉、泡壶怡人的花草茶，或者在印度茶中加进柠檬味。可以大量加入煨鱼的白酱中，还可以在烘烤鸡只前涂抹鸡身。叶片碎末掺进德国泡菜、美乃滋、酱料、馅料、水果沙拉或冰淇淋中，可以增进柠檬的香甜味。冻在冰块里再放入饮料中。

食谱请参阅：第113、129页

拉维纪草

拉维纪草的叶片和茎梗有种肉味，所以在你能够掌握效果之前，最好谨慎使用。新鲜叶片可衬在口味浓重的肉饼下装饰盘底。嫩叶和茎则可蒸煮，再佐以白酱。叶片茶水类似酵母高汤浓缩汁。

食谱请参阅：第108、114页

薄 荷

味道清新沁凉、又可帮助消化的薄荷，单独或混合使用皆宜。不论是制成糖浆、薄荷酱、醋或茶都极为出色。可加入马铃薯、大蒜奶油乳酪蘸酱、优酪乳沙拉酱或饮料中，还能够混入巧克力蛋糕、浓腻的甜点里，或与葡萄干、茶藨子糕点一起烘培。糖渍叶片可作为装饰。

食谱请参阅：第116、124、126、137页

牛至和五香草

牛至有种特殊的浓重口味，五香草的味道又更强一些。两者均可干燥处理。牛至适宜蔬菜浓汤、面食、鱼、野味、牛肉、鸡和烤肉块，它能加强番茄、马铃薯、密生西葫芦和胡椒的风味，还可用于蛋包和乳酪料理，并泡出芳香的叶茶。五香草适合做披萨，也可以像牛至那样使用，但用量较省。

食谱请参阅：第118页

皱叶欧芹

味道温和加上鲜绿色的叶片，让西洋芹成为最有用、最受欢迎的烹饪植物。它与月桂、百里香所组成的香草扎，能增进食物和其他药用植物的风味。为了加强效果，不妨大量使用，而且连茎一同放入，因为茎的味道比叶片更强。将西洋芹添入平淡的菜肴里，将可为食物生色不少，起锅前放入。一般用于三明治、沙拉、酱料、汤、美乃滋和蛋的料理中。将所有小枝一起炒一下，可作为鱼料理的配饰。

食谱请参阅：第117、123、126、134页

藏红花

藏红花是最昂贵的调味料，因为需要人工一支支地采收雄蕊。幸好只要一小撮，就能为一大盘菜上色和调味。优质的藏红花应该是一年以内的植株，而且色泽为鲜橙色。它的香气馥郁，有种刺激、温热的苦味。使用花丝时，先压碎所需分量，再浸入热牛奶或液体材料中；若是使用花粉，则浸入液体。两者皆可混在面粉中制作糕点。

食谱请参阅：第110、130页

鼠尾草

鼠尾草味道强烈刺激，可以补助口味浓重的食物，并帮助消化油脂。叶片可以煮洋葱汤，不妨也试试鼠尾草果冻、牛油或醋，并加入炖番茄、蛋包、圆饼或面包中。如果要干燥处理，一定得采收质量最好的鼠尾草，否则会产生难闻的霉臭味。

食谱请参阅：第117、120、123、131页

夏香草和冬香草

这两种香草味道类似百里香属植物，冬香草又稍微温和些。一般都用来搭配扁豆及新鲜或干燥豆子一起烹煮，或放入白酱中料理豆类蔬叶。混合皱叶欧芹和细香葱可以烤鸭，叶片碎末则撒在汤和酱料上，或增添醋的风味也很适宜。

天竺葵

许多种香气浓郁的天竺葵叶片，都可以增添茶、饮料（参阅第136页）、糕饼、冰淇淋、水果和雪泥的风味。不妨也试着加入开胃菜中，尝尝它的味道。*食谱请参阅：第129、132页*

酸　模

味道刺激的叶片带有扑鼻的柠檬香，酸味可替平淡的菜肴和酱料添入刺激的风味。用酸模煮汤是一道名菜，但也常常像煮菠菜那样烹调。*食谱请参阅：114、122页*

欧洲没药

这种味道温和的叶片有点像茴芹。烹煮酸性水果或调制果酱时加入，可以降低水果的酸度，并因而减少用糖。使用新鲜碎叶拌沙拉，或是加进酪梨沙拉酱、水果鸡尾酒中。青色未熟的种子也可以拌水果沙拉。根则煮熟并切片，冷却后淋沙拉酱作为可口的凉拌菜，或剁碎加入炒菜中。

龙　蒿

这种高贵的植物带着浓重的风味和隐隐的刺鼻感，和茴芹、皱叶欧芹均属精致药用植物。不论是鸡蛋黄油酱、荷兰酸辣酱、汤、鱼或任何可口的蔬菜，都少不了它。加入蛋料理或烤鸡填塞料中。*食谱请参阅：第113页*

百里香

百里香向来与皱叶欧芹、月桂扎成香草扎。它可刺激食欲，助消化油腻食物，并能烘托肉、贝类、禽肉和野味。新鲜时非常刺激，所以得谨慎使用。不妨在鱼和禽肉料理中加入柠檬百里香。*食谱请参阅：110、112页*

药用植物运用法

汤

一般　雪维菜、大蒜、刺柏浆果、蜜蜂花、拉维纪草叶和种子、牛至、薄荷、洋葱苗和嫩茎、皱叶欧芹的叶茎根、迷迭香、香薄荷、香芹菜、酸模、龙蒿、百里香。
意大利浓汤　罗勒、迷迭香、百里香。
豌豆汤　罗勒、琉璃苣、莳萝、牛至、薄荷、皱叶欧芹、迷迭香、香薄荷、百里香。
马铃薯汤　月桂、葛缕子、皱叶欧芹。
番茄汤　罗勒、莳萝、牛至、五香草、龙蒿、百里香属植物。

畜　肉

牛肉　罗勒、月桂、葛缕子种子、雪维菜、拉维纪草种子、牛至（焖烧）、薄荷、五香草、皱叶欧芹、胡椒薄荷、迷迭香、鼠尾草、香薄荷、龙蒿、百里香属植物。
小羊肉　罗勒、雪维菜、埃及莳萝、莳萝、蜜蜂花、拉维纪草种子、牛至、薄荷、皱叶欧芹、迷迭香、香薄荷、百里香。
猪肉　雪维菜、芫荽、茴香、拉维纪草种子、牛至、迷迭香、鼠尾草、香薄荷、百里香。
肝　罗勒、莳萝、牛至、鼠尾草、龙蒿。
火腿　刺柏浆果、拉维纪草、牛至、薄荷、芥菜类、五香草、皱叶欧芹、迷迭香、香薄荷。

野味和家禽

野味　月桂、刺柏、拉维纪草种子、迷迭香、香薄荷、鼠尾草、牛至花。
鸽子肉　刺柏浆果、迷迭香、百里香。
鸡肉　雪维菜、细香葱、茴香、蜜蜂花、牛至、薄荷、皱叶欧芹、香薄荷、龙蒿、百里香。
鸭肉　月桂、迷迭香、鼠尾草、龙蒿。
鹅肉　茴香、鼠尾草、牛至花。
火鸡肉　皱叶欧芹、鼠尾草、牛至花、龙蒿、百里香。

鱼　类

一般　亚历山大草、罗勒、月桂、葛缕子、雪维菜、细香葱、莳萝、茴香、蜜蜂花、柠檬百里香、拉维纪草、牛至、薄荷、皱叶欧芹。
烤鱼　同上，外加香薄荷、龙蒿、百里香。
油肥的鱼　茴香、莳萝。
鲑鱼　莳萝种子、迷迭香。
海鲜　罗勒、月桂、雪维菜、细香葱、莳萝、茴香种子、牛至、迷迭香、龙蒿、百里香。
鱼汤　月桂、拉维纪草、鼠尾草（酌量使用）、香薄荷、龙蒿、百里香。

砂锅料理

琉璃苣、月桂、菊苣、细香葱、芫荽种子、莳萝种子、茴香、大蒜、亨利藜、蜜蜂花、拉维纪草、牛至、薄荷、五香草、皱叶欧芹、鼠尾草、香薄荷、香芹菜、百里香。

蛋和乳酪

一般的蛋　罗勒、雪维菜、细香葱、莳萝、皱叶欧芹、龙蒿。
炒蛋和蛋包　同上，牛至花、五香草。
硬乳酪　葛缕子、莳萝种子、迷迭香、鼠尾草。
软乳酪　同上，雪维菜、细香葱、茴香、牛至、薄荷、香薄荷、百里香。
乳酪面包　罗勒、皱叶欧芹、牛至花、龙蒿。

蔬　菜

朝鲜蓟　月桂、香薄荷、龙蒿。
芦笋　雪维菜、细香葱、莳萝、蜜蜂花、地榆、龙蒿。
酪梨　莳萝、牛至、龙蒿。
甘兰菜心　莳萝、鼠尾草、香薄荷。
卷心菜　琉璃苣、葛缕子、莳萝种子、牛至、薄荷、五香草、皱叶欧芹、鼠尾草、香薄荷、欧洲没药、百里香。

胡萝卜 雪维菜、皱叶欧芹。
花椰菜 细香葱、莳萝叶和种子、迷迭香。
根芹菜 雪维菜、皱叶欧芹、龙蒿。
四季豆 莳萝、牛至、薄荷、五香草、迷迭香、鼠尾草、香薄荷、龙蒿、百里香。
扁豆 大蒜、薄荷、皱叶欧芹、香薄荷、酸模。
欧南瓜 罗勒、莳萝、牛至、迷迭香、龙蒿。
洋菇 罗勒、莳萝、蜜蜂花、牛至、皱叶欧芹、迷迭香、香薄荷、龙蒿、百里香。
洋葱 罗勒、牛至汤、五香草、鼠尾草、龙蒿、百里香。
豌豆 罗勒、雪维菜、牛至、薄荷、皱叶欧芹、迷迭香、鼠尾草、香薄荷。
马铃薯 罗勒、月桂、细香葱、莳萝、拉维纪草、牛至、薄荷、五香草、皱叶欧芹、迷迭香、香薄荷、百里香。
德国泡菜 莳萝、茴香种子、拉维纪草、香薄荷、龙蒿、百里香。
菠菜 琉璃苣、雪维菜、牛至、薄荷、迷迭香汤、鼠尾草、酸模、龙蒿。
番茄 罗勒、月桂、雪维菜、韭菜、细香葱、莳萝种子、大蒜、牛至、薄荷、五香草、皱叶欧芹、鼠尾草、香薄荷、龙蒿。
芜菁 莳萝种子、牛至、香薄荷。

沙 拉

一般 亚历山大草、圆当归、罗勒、拳参、琉璃苣叶、葛缕子、雪维菜、菊苣、葱、细香葱、芫荽叶、玉米沙拉、莳萝、茴香、蜜蜂花、拉维纪草、牛至、薄荷、芥菜苗、旱金莲叶、滨藜属植物、皱叶欧芹、马齿苋（夏和冬）、地榆、香薄荷、香芹菜、酸模、欧洲没药、龙蒿、百里香、西洋菜。
添加花 大红香蜂草、琉璃苣、金盏花、细香葱、旱金莲花、欧洲樱草、玫瑰花瓣、紫花香芥、紫罗兰。

腌 渍

罗勒、月桂、芫荽种子和叶、埃及莳萝、莳萝、茴香、大蒜、刺柏浆果、蜜蜂花、拉维纪草、薄荷、洋葱苗和鳞茎、皱叶欧芹茎、迷迭香、龙蒿。

果 冻

香柠檬、金盏花、熏衣草花瓣、蜜蜂花、防臭木、天竺葵叶、香堇菜。

甜点心

一般 圆当归、茴芹、大红香蜂草、西洋接骨木花、蜜蜂花、防臭木、菠萝丹参、迷迭香、藏红花、欧洲没药叶和绿色种子。
冰淇淋 月桂、柠檬百里香、薄荷、蔷薇花瓣、天竺葵。
水果沙拉 茴芹、蜜蜂花、薄荷、迷迭香、欧洲没药叶和绿色种子。
煮水果 梨/莳萝、薄荷；苹果/茴芹、葛缕子、莳萝；酸性水果/圆当归、欧洲没药。

面 包

茴芹、罗勒、葛缕子、细香葱、莳萝、茴香、拉维纪草和罂粟籽、迷迭香、向日葵籽、百里香。

浸 油

重口味 罗勒、大蒜、茴香、牛至、薄荷、迷迭香、龙蒿、百里香、香薄荷。
甜 香石竹、熏衣草、防臭木、蔷薇花瓣。

浸 醋

罗勒、月桂、蜜蜂花、莳萝叶、茴香、大蒜、蜜蜂花、牛至、薄荷、迷迭香、香薄荷、龙蒿、百里香、康乃馨、白花三叶草、西洋接骨木花、熏衣草、旱金莲、欧洲樱草、玫瑰花瓣、迷迭香花瓣、百里香花瓣、香堇菜。

酒杯添饰

圆当归叶、大红香蜂草花叶、琉璃苣花叶、南欧丹参叶、蜜蜂花叶、防臭木叶、薄荷叶（所有品种）、迷迭香花、地榆叶、香车叶草叶。

汤

一道宾主尽欢的好汤，多半要归功于精心挑选的调味植物。月桂在浓汤中能完美衬托出肥美的野味；带有柠檬香味的酸模，能为比较清淡的汤增添强烈的刺激风味，产生法式乡村料理的味道。不妨试着替换其中一两样，但千万不要一下子丢入大把混合草叶，让它们细微的风味丧失殆尽了。采用新鲜植物来点缀奶油浓汤。

胡萝卜雪维菜汤

材料
牛油50克
胡萝卜275克，切碎
白面粉50克
鸡肉高汤1升
盐和黑胡椒少许
雪维菜半杯（100毫升），剁碎
配饰
奶油或原味优酪乳
雪维菜小枝
4~6人份

①牛油放进炖锅中加热融化，嫩煎胡萝卜5分钟。依序搅进面粉、高汤和调味料，滚沸后盖上锅盖以小火煮30分钟。
②汤汁稍微冷却时，倒入果菜机中打成汤泥。再倒回锅中加入雪维菜末以慢火煮沸。趁热上桌，冷食则加入奶油花或优酪乳，并配上雪维菜枝装饰。

豌豆罗勒汤

材料
蔬菜油1汤匙（15毫升）
大洋葱1颗，切碎
大蒜1瓣，压碎
剥荚干豌豆225克，浸水过夜
番茄酱1茶匙（5毫升）
浓缩蔬菜高汤1汤匙（15毫升）
大马铃薯1颗，切丁
水2.3升
罗勒叶3汤匙（45克）
盐和黑胡椒少许
配饰
脱脂奶油110毫升
罗勒叶8片
8人份

①大炖锅中热油，放人洋葱、大蒜煎5分钟。加进沥干的豌豆、番茄酱和马铃薯，并倒入水和浓缩高汤。
②煮滚后加入罗勒叶和调味料，盖上锅盖用小火焖40分钟，将豆子煮软。
③稍微冷却后，倒入果菜机中打成汤泥，再倒回锅里加热上桌。用奶油花和罗勒叶点缀。

月桂野味汤

材料

牛肉高汤1升
雉鸡、鹧鸪、鸽子或
其他野鸟1只
家兔或野兔的前1/4
中型胡萝卜1条，切4大块
中型洋葱1个，切4大块
月桂叶4片
柠檬1个，挤汁
盐和黑胡椒少许
波特酒50毫升

4~6人份

①将高汤、鸟、兔肉、胡萝卜、洋葱和月桂叶放入炖锅中。煮开后加盖以小火慢炖1小时，直到肉煮软。
②用筛子滤汤，保留胡萝卜、洋葱和所有肉块。
③将肉、胡萝卜、洋葱和高汤倒入果菜机中打成汤泥。倒回干净的炖锅，加入柠檬汁、调味料和波特酒。重新加热后上桌，撒上小面包块。

扁豆芫荽汤

材料

蔬菜油1汤匙（15毫升）
大洋葱1个，切碎
剖半红扁豆110克
番茄汁570毫升
水275毫升
盐和黑胡椒少许
芫荽种子粉末1汤匙（15毫升）
芫荽末1汤匙（15毫升）

4人份

①炖锅中热油，放进洋葱煎5分钟。再加入扁豆煎数分钟。
②混入番茄汁、水、调味料和芫荽末。煮开后加盖转小火煮20分钟。撒芫荽，趁热上桌。

拉维纪草汤

如果喜欢酸苦清新的柠檬味，不妨用酸模代替拉维纪草。

材料

牛油25克
中型洋葱2个，剁碎
拉维纪草叶细末4汤匙(60毫升)
白面粉25克
鸡或蔬菜高汤570毫升
牛奶275毫升
盐和黑胡椒少许

4人份

①牛油放进炖锅中融化，倒入洋葱煎5分钟至软。加入拉维纪草，混入面粉煮1分钟，不停搅拌。
②徐徐倒进高汤，盖上锅盖以文火慢煮15分钟。加入牛奶和调味料，再慢慢加热。不要煮沸，否则汤会凝结。

鱼

皱叶欧芹是最常见的佐鱼香料，不过仍有许多药用植物能够和鱼肉搭配完美。除了茴香花和柠檬百里香可通用多数鱼类外，其实还有其他选择，只是可能一时想不起来，如葛缕子，拉维纪草和薄荷。清淡的烤鲱鱼加上新鲜的花草奶油，真是可口无比。

香烤雪维菜鳟鱼

材料

牛油50克
洋葱75克，剁碎
细面包粉110克
洋菇75克，剁碎
柠檬1个，挤汁并削皮
雪维菜碎末1杯
盐和黑胡椒少许
鳟鱼4尾，每尾约225克，
或一尾1~2公斤的大鱼，
取出内脏并清洗干净

4人份

图片见第111页

①烤箱预热至180℃。
②牛油加热融化后煎洋葱至金黄色，但不要烧焦。
③将面包粉、洋菇、柠檬皮、柠檬汁、雪维菜和调味料放进大碗里，加入煮熟的洋葱和匀。
④将混合馅料依照鱼的尾数分成数份，用汤匙舀进鱼肚里。每尾鱼上放一团牛油，然后以抹上薄油的铝箔纸包好，烘烤15分钟。
⑤将鱼取出烤箱，除去铝箔纸后再放上烤肉架，每面约烤5分钟。

渍鲑鱼片

材料

新鲜鲑鱼900克
糖5汤匙（75毫升）
海盐5汤匙（75毫升）
黑胡椒少许
莳萝叶5汤匙（75毫升）

酱汁

法国芥末2汤匙（30毫升）
纯蜂蜜1茶匙（5毫升）
蛋黄1个
白酒醋2汤匙（30毫升）
盐和黑胡椒少许
橄榄油6汤匙（90毫升）
莳萝叶末2汤匙（30毫升）

6人份

图片见第111页

①将鲑鱼纵剖成半，剔除所有鱼骨。
②糖、盐和黑胡椒混合后抹在鱼上。
③盘底铺一层莳萝，放半片鲑鱼在莳萝上，鱼皮朝下。盖上更多莳萝再放另一半鲑鱼，鱼皮朝上。盖上剩余的莳萝和糖等混合调味料。
④以保鲜膜包好，再扣上厚重盘子，置于阴凉处放置24个小时。
⑤制作酱汁：除了油和莳萝外，将所有酱汁材料用果菜机打匀，加油慢打，最后放入剁碎的莳萝。
⑥刮除鲑鱼上的卤汁。皮朝上，逆着纹理切鱼片，再淋酱汁，并缀以柠檬和莳萝叶。

鲽鱼百里香馅饼

材料
- 上好鲽鱼4块
- 牛油25克
- 盐和黑胡椒少许
- 不甜白酒150毫升
- 发酵面团225克
- 蛋1个，打散

馅料
- 牛油25克
- 中型洋葱1个，剁碎
- 洋菇50克，剁碎
- 细面包粉110克
- 葡萄干75克
- 百里香碎末1汤匙（15毫升）
- 蛋1个，打散
- 盐和黑胡椒少许

4人份

图片见右页

①烤箱预热至170℃。

②将鲽鱼放入烤盘，加进牛油、调味料然后淋葡萄酒，烘焙15分钟。鱼沥干水分，保留酱汁。

③锅中融化牛油煎洋葱，加入碎洋菇炒数分钟至稍软。

④将洋葱和洋菇拌入其余馅料，置于一旁。

⑤烤箱转到190℃。

⑥将面包粉分成4份，每份擀成小盘子的尺寸。在每片饼皮上放一片鱼肉和1/4馅料。以蛋汁沾湿边皮，然后裹起来封好。

⑦涂上蛋汁烘焙约20分钟，或是呈金褐色为止。佐以百里香奶油酱极为可口。

藏红花贻贝

材料
- 贻贝2公斤
- 橄榄油1汤匙（15毫升）
- 燕麦1汤匙（15毫升）
- 小型洋葱2个，切片
- 皱叶欧芹2汤匙（30毫升），剁碎
- 不甜白酒50毫升
- 牛油25克
- 白面粉25克
- 牛奶150毫升
- 藏红花1/4茶匙（1.25克），浸入1汤匙（15毫升）热水中
- 面包粉50克

4–6人份

图片见右页

①燕麦加入一碗水中，再浸入贻贝两个小时，使贻贝鼓起。在水龙头下小心擦洗所有贻贝，并去鳃。

②大炖锅中热油煎软洋葱，加入皱叶欧芹、贻贝和酒。加盖约煮5分钟，使贻贝开口，偶尔搅拌一下。贻贝打开时，从炖锅中取出。

③预热烤箱至200℃。

④炖锅中融化牛油混入面粉，制成油炒面粉。加入牛奶和煮贻贝的汁液以及藏红花浸液。充分搅拌成极均匀的酱汁后熄火。

⑤将煮熟的贻贝和进酱汁中，然后倒入25厘米见方的深烤盘里，撒面包粉烤10分钟。配大蒜面包享用，滋味非凡。

依顺时针方向由上而下：香烤雪维菜鲑鳟鱼（第109页）；鲽鱼百里香馅饼（上文）；藏红花贻贝（上文）；渍鲑鱼片（第109页）。



肉

过去人们以药用植物来保存肉类，并可掩饰可能不太新鲜的味道。厨师们把肉包裹在艾菊中，一方面可以增添香味，一方面可以驱除苍蝇。

幸运地，现代人使用药用植物则是为了增进肉的风味。许多效用较强的植物如百里香、龙蒿和迷迭香，可以中和油腻，少量加入瘦肉中则可增添微妙风味。

百里香焖烧雏鸡

只要将烹煮时间适当调整，这种汁多味美的方式可用来烹煮任何野味。

材料
蔬菜油2汤匙（30毫升）
雏鸡1只
培根肉条50克，切成5厘米长
胡萝卜225克，切成5厘米块
芹菜110克，切5厘米段
伞未展开的洋菇110克
中型洋葱1个，切厚片
百里香大枝6条
白面粉2汤匙（30毫升）
红酒275毫升
水275毫升
盐和黑胡椒少许
4人份

①烤箱预热至180℃。
②厚底砂锅中热油，将雏鸡的每一面迅速煎成褐色。取出雏鸡置于一旁。
③培根肉放入砂锅中炒至稍褐。加入胡萝卜、芹菜、洋菇、洋葱和3枝百里香，慢火煎至褐色。
④混入面粉，倒进红酒和水，充分搅匀并慢火煮滚。加入雏鸡和剩余的百里香，适当调味。
⑤加盖焖煮1.5小时。煮好后将雏鸡取出，置于盘中。过滤酱汁放进碟子里。

芥末百里香兔肉

以芥末和百里香做成可口的外皮，但如果采用鸡肉，不妨以香薄荷或细香葱取代百里香。

材料
芥末粉2汤匙（30毫升）
白面粉2汤匙（30毫升）
百里香碎末1汤匙（15毫升）
盐和黑胡椒少许（选用）
水约6汤匙（90毫升）
兔子一只，切块
4人份

①烤箱预热至180℃。
②芥末粉、面粉和百里香置于碗中拌匀，喜欢的话也可以调味。慢慢加入水，将芥末和面粉混成均匀的糊。用刷子或汤匙背将面糊涂在兔肉上。
③拼整肉块，铺排在抹油的烤盘上。烘焙1~1.5小时至软嫩。冷热皆可供食。

辛香蜜蜂花回式烤肉

材料
大蒜1瓣
小羊腿1只，约1.5公斤重。去骨，切成2.5厘米一块
大型洋葱1个，切块
蜜蜂花叶两大把
卤汁
酒醋50毫升
芫荽1茶匙（5毫升），捣烂
埃及莳萝1茶匙（5毫升），捣烂
辣椒粉半茶匙（2.5毫升）
姜黄根1茶匙（5毫升），捣烂
红糖1汤匙（15毫升）
芒果印度酱1汤匙（15毫升）
月桂叶2片
辣椒2个（选用）
盐和黑胡椒少许
6人份
图片见第115页

①大蒜瓣切开涂抹深盘盘面。小羊肉块排在盘底，覆上一层洋葱，上面再铺蜜蜂花叶。
②制作酱汁：将醋、芫荽、埃及莳萝、辣椒、姜黄根、红糖、芒果印度酱和月桂叶混在一起煮5分钟。放凉，淋在肉上。加入辣椒和调味料。加盖后放进冰箱冰一夜。
③倒出羊肉和洋葱片，串在金属签上。涂抹卤汁置于烤肉架上烤15~20分钟，将肉烤至黄褐色。使用卤汁前先去掉月桂叶。配热呼呼的大蒜面包或铺在米饭上，再佐以鲜脆的绿色沙拉。

迷迭香回式烤肉

羊肉或猪肉块450克，混入4汤匙（60毫升）橄榄油、柠檬汁（2个分量）、柠檬皮碎末（1个分量）、1瓣大蒜末及4枝迷迭香或2茶匙（10毫升）干燥叶片作为卤汁。至少腌4个小时，然后串在铁签或迷迭香木梗上，中间串以红、青椒及洋葱厚片。上架烧烤前先刷卤汁。

龙蒿烤鸡

皱叶欧芹、细香葱、百里香或雪维菜都可以取代龙蒿。

材料
鸡大腿或小腿8只，每支重75克
牛油50克
龙蒿碎末2汤匙（30毫升）
盐和黑胡椒少许
4人份

①烤箱预热至190℃。
②剔除鸡骨：用锐利的刀顺着骨肉隙缝戳入，直到骨头松脱，然后轻轻扭动鸡骨，很容易就可拔出。
③牛油稍软化后，用木匙搅成糊，混入龙蒿和调味料。
④牛油填满每只鸡腿的空穴，再以木制鸡尾酒棒或小铁签封住每块肉的开口。
⑤肉块置于23厘米见方的烤盘中，覆上铝箔，烘焙40分钟。最后10分钟除去铝箔，或放在烤架上烤。

拉维纪草与葡萄叶肉卷

材料
- 拉维纪草茎约八大支
- 橄榄油1汤匙（15毫升）
- 小型洋葱1个，剁碎
- 松子50克
- 葡萄干25克
- 迷迭香碎末1茶匙（5毫升）
- 盐和黑胡椒少许
- 瘦羊绞肉225克
- 葡萄叶8片

4人份

图片见右页

①切下拉维纪草叶，尽量去掉叶柄，然后放入防热的大盘子中，浇滚水静置10分钟。沥去热水再用冷水冲洗。置于一旁冷却。
②烤箱预热至200℃。
③大炖锅中热油煎洋葱5分钟至软。加入松子、葡萄干、迷迭香和调味料。熄火并置于一旁冷却。
④将羊肉拌入冷却的洋葱混合料。
⑤展开葡萄叶，每片中央放2~3片拉维纪草叶。
⑥叶片上再添加约1汤匙（15毫升）羊肉馅，然后卷起来。将肉卷置于20厘米见方并抹油的烤盘中，加盖后烘烤约30分钟即可。

猪肉酸模盅

材料
- 瘦猪肉700克
- 新鲜面包粉110克
- 中型洋葱1个
- 大蒜2瓣
- 盐和黑胡椒少许
- 酸模叶约60片，洗净沥干

8人份

图片见右页

①猪肉与面包粉、洋葱、大蒜一起剁碎或绞碎，充分混合后调味。
②烤箱预热至190℃。
③在容量1公斤的面包烤模中涂油，底部压入1/3的猪肉混合料，接着铺1/2酸模叶片，再加上1/3猪肉混合料，然后铺上剩余的酸模叶，每一层都要压实。最后把剩下的猪肉混合料覆上。
④盖好铝箔后将烤模放在盛有半满水的烤盘中，烘焙一个半小时。
⑤留在烤盘中冷却。切片配热土司食用。

依顺时针由上而下为：辛香蜜蜂花回式烤肉（第113页）；迷迭香加式烤肉（第113页）、拉维纪草与葡萄叶肉卷（上文）、猪肉酸模盅（上文）；波斯鸡（第116页）。



刺柏大蒜腌猪肉片

材料

橄榄油2汤匙（30毫升）
刺柏浆果6粒，压碎
大蒜2瓣，压碎
盐和黑胡椒少许
带骨猪肉4块，厚2厘米，每块约225克
白面粉25克
不甜苹果酒275毫升

4人份

①大碗中混入油、刺柏浆果、大蒜和调味料。
②猪肉置于浅盘底，淋卤汁，并确定每一面都沾到。加盖后置阴凉处至少放置3个小时，最好过夜。
③肉片沥干水分，保留卤汁。
④大平底锅烧热后倒入保留的卤汁加热。放入猪肉片，改中火每面煮10分钟。在肉块最厚的部分用叉子插入骨与肉之间，检查熟了没有，如果还带有粉红色则继续煮。最后从锅中取出。
⑤平底锅仍留在炉子上，将面粉混入剩余的汁液，加入苹果酒煮滚。肉片倒回锅中的酱料里，充分加热后上桌。

波斯鸡

材料

牛油110克
中型洋葱2个，切片
白煮鸡1只
鸡高汤425毫升
盐和黑胡椒少许
皱叶欧芹碎末1杯（225毫升）
细香葱碎末1杯（225毫升）
薄荷碎末1/4杯（50毫升）
芫荽叶碎末1/4杯（50毫升）
胡桃50克，剁碎
柳橙汁175毫升
柳橙皮2个份，擦碎
蛋2个，打散（选用）

4~6人份

图片见第115页

①大炖锅中融化25克牛油，将洋葱煎成金黄色。
②鸡只放入煮锅中，倒进高汤并调味。加盖后以小火煮1个小时至软。
③平底锅中热剩余的牛油，加入皱叶欧芹、细香葱、薄荷和芫荽，稍微煮一下让牛油入味。放入鸡，然后倒入胡桃末、柳橙汁和柳橙皮。以小火煮30分钟。
④喜欢的话，上桌前再搅入蛋汁。配面食或米饭均佳。

素主菜

现在人们对素食越来越感兴趣，大量新式食谱的出现甚至让根深蒂固的肉食者每一两周也要享用一顿无肉大餐。无庸置疑，新鲜药用植物之所以越来越容易取得，部分要归功于素食浪潮。

开胃菜中加入适合的药用植物，往往能进一步加强风味，例如韭葱鼠尾草脆面包片，或五香草乳酪派。

绿色香草蛋包

材料

蛋6~8个
韭葱2株，洗净切碎
大葱4个，剁碎
菠菜110克，洗净切碎
皱叶欧芹碎末3汤匙（45毫升）
药用植物碎末3汤匙（45毫升），如龙蒿、芫荽、细香葱、雪维菜或莳萝
胡桃碎末1汤匙（15毫升）
盐和黑胡椒少许

4人份

图片见第119页

①烤箱加热至180℃。
②将蛋放入大碗中打散。加入蔬菜、药用植物和胡桃碎末。放入调味料，将所有材料混合均匀。
③大型烤盘上抹牛油，倒入混合蛋汁。加盖后烘焙30分钟。揭去盖子再续烤15分钟，直到表层变为金黄色。冷食热用均佳。

榛果鼠尾草派

材料

榛果150克
芝麻50克
奶油乳酪225克
大蒜2瓣，压碎
盐1/3茶匙（2毫升）
黑胡椒1/3茶匙（2毫升）
鼠尾草碎末1汤匙（15毫升）
橄榄油2汤匙（30毫升）
牛奶约4汤匙（60毫升）

4~6人份

①预热烤箱至180℃。
②将榛果和芝麻置于不同的烤盘，放入烤箱稍微烘焙5~10分钟。榛果冷却后去皮。
③将榛果和芝麻一起磨碎成细面包屑状。如果你喜欢口感粗糙的派，可以将榛果和芝麻一半磨细，一半磨成粗粒。
④大碗中将奶油乳酪、大蒜、盐、胡椒、鼠尾草和油一起打匀。
⑤加入榛果芝麻粉，充分混匀，再加入牛奶增添湿度。混合物必须相当湿，因为榛果会吸收一些水分。
⑥装在模子中或分别盛在小沙拉碟里，冰凉后食用。

五香草乳酪派

派皮

白面粉225克
盐少许
牛油110克

馅料

意大利乡村软酪225克
剁碎的洋葱1汤匙（15毫升）
帕尔马干酪50克，擦碎
蛋2个
黑胡椒少许
皱叶欧芹2汤匙（30毫升）
橄榄油1汤匙（15毫升）
大蒜1瓣，压碎
五香草碎末2汤匙（30毫升）
黑橄榄50克，去核切片
番茄酱200克
莫泽雷勒白干酪110克，切薄片
青椒1个，切片
蛋汁少许

6人份

图片见右页

①派皮：将面粉和盐筛入大碗。揉进牛油直到混合物如同细面包屑。加水揉成面团。
②将一半面团擀平，衬在20厘米深的抹油派盘底部。
③烤箱预热至200℃。
④馅料：将意大利乡村软酪、洋葱、帕尔马干酪、蛋、大量黑胡椒和皱叶欧芹末混合。
⑤小平底锅中热油煎大蒜和五香草。拌入番茄酱和橄榄。
⑥将一半乳酪馅料撒在面皮底部，覆上一半莫泽雷勒白干酪片、一半番茄混合物及一半青椒片。重复上述步骤一层层摆放。
⑦将剩余面团擀平，做成盖子，封住边缘。派顶刷抹蛋汁后划4刀，因为加热时派会胀高。放入预热的烤箱中烘焙30-40分钟。

金盏花酱意大利切面

材料

牛奶350毫升
大洋葱1个，四等分
金盏花花瓣4汤匙（60毫升），新鲜或干燥均可
大胡萝卜2条，纵切片
月桂叶1片
牛油110克
白面粉110克
乳酪175克，擦碎
盐和黑胡椒少许
意大利切面225克

4人份

图片见右页

①将牛奶、洋葱、金盏花瓣、胡萝卜和月桂叶置于炖锅，加盖后以小火慢煮约10分钟，直到胡萝卜变软。
②以筛子过滤倒入罐子中，保留胡萝卜和洋葱片。
③平底锅中热牛油，加入面粉煮2-3分钟，持续搅拌直到没有颗粒。徐徐加入调味牛奶，再以小火煮2分钟，拌成均匀的酱汁。
④将煮熟的胡萝卜和洋葱压过筛子，加入酱汁。撒乳酪和调味料。
⑤盐水锅中煮熟意大利切面。最后淋金盏花酱汁。

依顺时针方向从右上依序为：金盏花酱意大利切面（上文）；五香草乳酪派（上文）；香草油炸饼（第123页）；绿色香草蛋包（第117页）。



韭菜鼠尾草脆面包片

材料

新鲜面包粉110克
坚果碎末110克
大蒜1瓣，压碎
罗勒1茶匙（5毫升）
迷迭香碎末1茶匙（5毫升）
五香草1茶匙（5毫升）
牛油50克
乳酪110克，擦碎

酱汁

牛油50克
韭葱4株，洗净切碎
白面粉25克
牛奶275毫升
番茄2个，去皮切碎
鼠尾草碎末2汤匙（30毫升）

6人份

①烤箱预热至180℃。
②大碗中混入面包屑、坚果、大蒜和药用植物。揉进牛油，搅入乳酪。将混合物紧紧压入20厘米深的派盘底。烤20分钟至金黄色。
③酱汁：炖锅中融化牛油，炒韭葱10分钟到软。混入面粉，再加进牛奶煮5分钟，并不停搅拌。加入番茄和鼠尾草，并以盐和胡椒调味。
④将韭葱酱涂抹在烤好的脆皮面包片上，烘焙20分钟。

罗勒馅薄饼

面糊

白面粉110克
啤酒110毫升
牛奶110毫升
蛋2个
牛油50克，液态
盐少许

馅料

牛油25克
小型洋葱1个，剁碎
大蒜1瓣，压碎
伞未展开的洋菇225克
奶油乳酪225克
蛋2个，打散
罗勒1汤匙（15毫升），撕碎

饼面涂料

帕尔马干酪3汤匙（45毫升），擦碎
脱脂奶油150毫升

4人份

①将所有面糊材料放入果菜机中搅拌约1分钟。静置至少1个小时。
②馅料：平底锅中融化牛油，煎洋葱和大蒜约5分钟，加入剁碎的洋菇再煎1分钟，放凉。混入其余馅料后再以盐和黑胡椒调味，冷藏。
③烤箱预热至180℃。
④烤薄饼：小炒锅中融化少许牛油，加进约2汤匙面糊并摇晃炒锅，加热约2分钟直至底面变黄，翻面再加热约1分钟。薄饼置于餐巾纸上，用剩下的面糊再做7张薄饼。
⑤薄饼中填入奶油乳酪和洋菇混合物，包起来置于烤盘中。撒帕尔马干酪再淋牛油。放入预热的烤箱中烘焙20分钟。

青蔬配菜

烘焙、烧烤的肉块或薄片，只要配上精心调制的蔬菜，即可相得益彰。试试刺柏、薄荷或葛缕子煮卷心菜，来取悦家中的小孩。无疑他们还会津津有味地吃下香草油炸饼和洋菇镶龙蒿。

许多蔬菜如茴香、韭葱和大头菜，只要淋上以药用植物制成的白酱汁，味道就大不相同了。

浓香茄子

材料

大茄子2条
橄榄油1汤匙（15毫升）
埃及胡萝种子1茶匙（5毫升）
茴香种子1茶匙（5毫升）
番茄450克，去皮切碎
生姜2.5厘米，擦碎
大蒜4瓣，压碎
芫荽1茶匙（5毫升），捣烂
小豆蔻1茶匙（5毫升），捣烂
水275毫升
盐和黑胡椒少许

配饰

新鲜芫荽叶

4人份

①茄子拭净，除去梗蒂，切成手指般的条块。放入油锅翻炒5分钟煎成褐色。置于纸巾上吸油沥干。
②炒埃及莳萝和茴香种子约2分钟，不停翻炒至色调变得更暗。拌入番茄、姜末、蒜末、芫荽、白豆蔻和水。小火煮20分钟使混合物成为浓稠的酱汁。
③将茄子倒回锅中煮透，小心翻转另一面。用芫荽叶缀饰。

刺柏烤卷心菜

材料

卷心菜700克
橄榄油1汤匙（15毫升）
洋葱1个，剁碎
大蒜1瓣，压碎
刺柏浆果8个，压碎
盐和黑胡椒少许

4~6人份

①烤箱预热至200℃。
②剥除卷心菜外层叶片，并切掉中心的梗。将卷心菜叶撕成碎片，放在网篮中冲洗、沥干。
③防热砂锅中热油，小火炒洋葱和大蒜约10分钟，直到材料变软。拌入刺柏浆果，然后加入卷心菜充分混匀。撒盐和胡椒调味。
④盖上密闭盖，约烤35分钟。上桌前检查卷心菜是否烤熟且依然爽脆。

酸模欧洲防风慕思

材料
欧洲防风450克，
削皮后切成大块
酸模叶约36片
牛油50克
白面粉50克
牛奶275毫升
蛋1个，蛋白和蛋黄分开
细香葱碎末1汤匙（15毫升）
盐和黑胡椒少许
6人份

①欧洲防风放入炖锅中，加盖后用小火煮20分钟到软。
②烤箱预热至190℃。
③将每片酸模叶迅速过滚水余烫，衬在6个起司蛋糕碟子的底部和侧面（每碟需要6片叶子）。
④欧洲防风煮好后沥干，捣烂成均匀的泥。
⑤平底锅中融化牛油，放入面粉加热2分钟，搅拌均匀。缓缓倒入牛奶，再以小火煮2分钟，拌成均匀浓稠的酱汁。
⑥蛋黄加入酱汁中打散。在大碗中打蛋白至松软膨起。
⑦将酱汁和欧洲防风混合起来，加入细香葱和调味料。裹上蛋白。
⑧将上述混合物分别倒入衬底的起司蛋糕碟，然后置于装有一半热水的深烤模中。
⑨烘烤50分钟直到材料膨大，并变成金黄色。倒出模子，趁热上桌。

茴香淋罗克福尔羊干酪酱

材料
甘茴香鳞茎4个
酱汁
牛油25克
白面粉25克
茴香牛奶275毫升
罗克福尔羊干酪75克，擦碎
黑胡椒少许
原味优酪乳1汤匙（15毫升）
配饰
皱叶欧芹碎末1汤匙（15毫升）
茴香叶碎末1汤匙（15毫升）
4人份

①茴香鳞茎纵切成两半，放入炖锅中加水淹盖，大火煮滚后转小火续煮15~20分钟直到变软。沥干水分，保留150毫升煮汁。
②酱汁：融化牛油，加入面粉煮2分钟，搅拌均匀。徐徐加入茴香牛奶，小火煮2分钟，拌成均匀的酱汁。
③加入乳酪屑和黑胡椒调味，不要让酱汁沸腾。拌入优酪乳，慢煮数分钟，并不停搅拌。
④茴香排在盘中再淋酱汁。以皱叶欧芹和茴香叶缀饰。

香草油炸饼

任何口味较强的药用植物叶片均可使用。
地榆叶形优雅，味道可口，此外不妨试试鼠尾草、罗勒或酸模。

材料
药用植物叶20~30片，
依大小而定
油炸用油
面糊
白面粉110克
盐少许
橄榄油2汤匙（30毫升）
温水4汤匙（60毫升）
大的蛋白1个
4人份
图片见第119页

①仔细将药用植物叶片洗净沥干。
②面糊：面粉和盐置于碗中混合，混入油和水，搅匀成奶油状。放在阴凉处静置1~2个小时。
③蛋白打至发泡，然后小心地加入冷面糊中。
④热油。滴一滴面糊，若迅速变得脆褐但不致焦黑，则将叶片一叶叶浸在面糊中，再下锅油炸，一次数片，2~3分钟后即呈金褐色。
⑤小心捞出油炸饼，放在纸巾上吸油，再放进烤箱中保温，直到炸好所有油炸饼。立即享用。

地中海蔬菜

材料
橄榄油110毫升
大蒜2瓣，剁碎
马铃薯225克，切丁
四季豆225克
笋瓜225克，切片
秋葵225克，理净
洋葱110克，切片
芫荽1汤匙（15毫升），剁碎
酸橙1个，挤汁
柠檬1个，挤汁
配饰
皱叶欧芹碎末2汤匙（30毫升）
4人份

①大炖锅中热油，煎炒所有蔬菜、大蒜和芫荽5分钟。
②加入酸橙和柠檬汁，加盖后以文火煮30分钟，偶尔搅拌一下以免沾锅底。以皱叶欧芹缀饰。

沙拉和小点

用来拌沙拉的药用植物可以分成3类。第一类取其爽脆的口感及温和的风味，例如装饰用的叶用莴苣、加速生长的菊苣，以及蒲公英、夏马齿苋等烫过的叶片。第二类是调味用的植物，只要是风味浓重的叶片和种子均属此类，少量使用就能产生刺激的味道；这一类的药用植物均详列于第106页"沙拉"一节中。第三类则是药用植物的花朵，风味细微的花朵较常用来增添美感，比较少是为了味道。

香瓜、番茄与薄荷沙拉

以蜜蜂花和新鲜罗勒叶取代薄荷，味道一样好。

材料

哈蜜瓜或欧根香瓜225克
硬番茄225克，切成薄兔耳
黄瓜175克，削皮擦碎
薄荷碎末1/2杯（125毫升）
优酪乳275毫升
盐和黑胡椒少许

配饰

薄荷叶

4人份

图片见第127页

①用挖球器将瓜肉挖成球形，也可以切成方块。
②香瓜、番茄和黄瓜放在大沙拉碗中混合。
③将薄荷拌入优酪乳中制成沙拉酱，淋在沙拉上。适当调味后缀以薄荷叶片。

甜茴香沙拉

材料

红苹果3个
柠檬汁或柳橙汁3汤匙（45毫升）
糖1茶匙（5毫升）
茴芹茎175克，切片
香蕉2根，切片
胡桃110克，剁成粗粒
美乃滋110毫升
叶用莴苣叶片

配饰

皱叶欧芹

4人份

①苹果去核不削皮切成方块，保留一些作为添饰。
②碗中混合柠檬汁和糖，然后倒入苹果。
③将茴芹茎、香蕉和胡桃加在苹果中，拌美乃滋后放进冰箱冷藏。
④上桌前将沙拉倒入衬有叶用莴苣的沙拉碗中，再用苹果和皱叶欧芹缀饰。

柳橙茴香沙拉

材料

甘茴香鳞茎1个，切薄片
叶用莴苣1棵
西洋菜1束
茴香叶，切碎

淋酱

橄榄油110毫升
大柳橙1个，榨汁
法国芥末1茶匙（5毫升）
茴香种子1茶匙（5毫升）
盐和黑胡椒少许

6人份

图片见第127页

①先做沙拉酱。将所有淋酱材料置于盖紧的罐子中充分摇晃，静置至少30分钟。
②茴香、叶用莴苣和西洋菜摆入沙拉碗，撒茴香叶片。
③上桌前再次摇动沙拉酱，然后淋在沙拉上。

甜椒芫荽综合沙拉

材料

洋葱2个
萝卜2条
大胡萝卜2根
大番茄1个，切碎
小叶用莴苣1个，撕碎
芫荽1束，切碎
大柠檬1个，皮擦碎，榨汁
甜椒1-2个，剁碎

4-6人份

图片见第127页

①洋葱、萝卜和胡萝卜擦碎，置于大沙拉碗中。
②加入其余材料拌匀，并以盐和黑胡椒调味。柠檬汁可再多加一些。

莳萝细香葱马铃薯沙拉

材料

中型马铃薯4个
洋葱碎末1汤匙（15毫升）
皱叶欧芹碎末1汤匙（15毫升）
细香葱碎末1汤匙（15毫升）
莳萝花头1个，剁碎，
或莳萝种子1茶匙（5毫升）
美乃滋3汤匙（45毫升）
奶油或优酪乳1汤匙（15毫升）

4人份

①马铃薯带皮煮软，冷却后剥皮切片。
②撒在洋葱、皱叶欧芹、细香葱和莳萝上。
③美乃滋和奶油混合均匀，用盐和黑胡椒调味，加入马铃薯混合物中轻轻搅拌。静置数小时以入味。

乳酪球

材料

奶油乳酪225克

细香葱、皱叶欧芹、迷迭香、鼠尾草、百里香等药用植物1杯（225毫升），剁碎

图片见第133页

将乳酪捏成李子般大小的圆球，滚上药用植物碎末。如此可搭配沙拉食用，或放在热腾腾的蔬菜上，或者当作面包酱使用。

绿色美乃滋

采用下列药用植物任意搭配组合：
大蒜、蜜蜂花、拉维纪草、地榆、龙蒿、百里香。

材料

蛋黄1个

橄榄油275毫升

酒醋1汤匙（15毫升）

皱叶欧芹碎末2汤匙（30毫升）

药用植物1汤匙（15毫升），任选

分量275毫升

①蛋黄约打1分钟后，开始一边滴入橄榄油。
②油加到一半，混合物会开始变稠，这时打入醋。
③滴入更多的油直到材料再度变得浓稠，然后慢慢将其余的油倒入。（如果混合物不能变稠或凝结，可以在干净的盆子中另外打一个蛋黄，慢慢搅入先前的混合物。）
④拌入剁碎的药用植物。

圆当归薄荷三明治

材料

新鲜圆当归嫩叶一大把

新鲜薄荷叶一大把

美乃滋1~2汤匙（15~30毫升）

面包2~4片

2人份

①叶片磨碎，或剁得非常细。将两种药用植物混在一起。
②烤面包，涂美乃滋。
③最上面再撒一层厚厚的混合叶碎末。切成4份上桌。

面包酱

酱料涂在饼干或面包上，就是一道可口的小点，另外也可以当作沙拉蘸酱。将雪维菜、细香葱、芫荽、莳萝、茴香、旱金莲花瓣、皱叶欧芹和龙蒿碎末与等量的美乃滋混合。



依顺时针从上而下：花叶沙拉；甜椒芫荽综合沙拉（第125页）；香瓜、番茄与薄荷沙拉（第124页）；三明治（上文）；柳橙茴香沙拉（第125页）。

点 心

夏日饱餐一顿或晚宴结束后，来上一道精致、香郁又清淡的点心，那就再好不过了。接骨木花和玫瑰花瓣的风味新鲜可口，绝不至受人批评，配在牛奶料理中尤其美味。乳酪蛋糕里只需加入少许头状天竺葵或薄荷叶碎末，就会变得不同凡响；而欧洲没药、蜜蜂花或茴芹，则可以让水果沙拉更加受欢迎。

醋栗西洋接骨木花奶油

材料

新鲜醋栗450克，洗净
水1/2杯（125毫升）
西洋接骨木花头5朵，或柳橙花露水1汤匙（15毫升）
糖175克（依口味增减）
牛油50克
蛋3个，打散
发泡奶油，饰于顶端

缀饰

琉璃苣花

4人份

①将醋栗和西洋接骨木花置入水中煮软。取出花并将水果打成浆泥。
②混合物倒回炖锅，放入糖并加热融解。（这时就可以把混合物过滤、装瓶、冷藏，做成马思卡特酒风味的可口糖浆，淋在水果上，或者用汽水冲淡作为夏日饮料。）
③想做成奶油点心，可放入牛油搅融。稍微冷却后慢慢加入打散的蛋，不停搅拌至浓稠。不要煮滚。
④倒入玻璃杯，顶端加发泡奶油并饰以琉璃苣花。

玫瑰甜点

材料

玫瑰花瓣1杯（225毫升），选择包装松散者，去蒂
香蕉4根，捣烂
椰枣约110克（分量和香蕉一样），剁碎
甜水果馅料2汤匙（30毫升）
玫瑰花瓣果酱4汤匙（60毫升，参阅第135页）
柳橙2个，榨汁
一小盒发泡奶油

缀饰

糖渍玫瑰花瓣
欧洲没药种子（选用）

4人份

①用粉红色和红色玫瑰花瓣铺在盘底。
②混合香蕉、椰枣和碎馅料敷在花瓣上，让边缘露出一圈花瓣来。覆上一层玫瑰花瓣酱。
③上桌前淋柳橙汁，再加一层发泡奶油，并缀以糖渍玫瑰花瓣和欧洲没药种子。

刺柏煮梨

材料

[illegible]梨4个
红酒150毫升
新鲜柳橙汁150毫升
黑糖50克
刺柏浆果4个，压碎

4人份

①整个梨去皮，保留梗；或是去皮、去核切成4块。
②红酒、柳橙汁、黑糖和刺柏浆果一起放在炖锅中混合，煮到即将沸腾。
③加入梨子以文火煮15或25分钟（整个梨），不要加盖。不时翻动并淋汁。

头状天竺葵甜饭

材料

布丁米110克
牛奶800毫升
头状天竺葵叶8片
椰子干25克
杏仁片50克
葡萄干50克
细红糖50克

6人份

①炖锅中混入米和牛奶，加4片天竺葵叶，加盖后以小火慢煮30分钟。
②熄火，取出叶片。烤箱预热至190℃。
③将椰子干、杏仁片、葡萄干和糖加入牛奶混合物中搅拌均匀。
④混合物倒入20厘米的大型烤盘，交错铺上剩余的4片天竺葵叶。烘焙45分钟。

蜜蜂花乳酪蛋糕

派皮

白面粉110克
盐少许
人造奶油50克，切块

馅料

人造奶油50克
蜂蜜2汤匙（30毫升）
奶油乳酪350克
蛋2个，打散
蜜蜂花6汤匙（90毫升），剁细

6人份

①烤箱预热至200℃。
②派皮：将面粉和盐筛入碗中，加入造奶油，揉成细面包屑状。加入适量的水做成软面团。擀平，铺在18厘米的派盘上。加盖烘焙15分钟。
③馅料：将人造奶油、蜂蜜和奶油乳酪放入碗中，和成柔软的奶油状，蛋打入并加蜜蜂花。降低烤箱温度至180℃。
④馅料倾入派皮，烘焙45分钟成金黄色的凝结物。以发泡奶油和天然优酪乳配食。

面包、糕点与饼干

只有少数几种药用植物可以真正成功地掺入面包和糕点，但由于它们和传统的下午茶点是如此迥然不同，所以非常值得尝试。人们最喜爱的药用植物，或至少最常用的有：迷迭香、罂粟种子、细香葱和葛缕子；另外你还可以大胆使用茴芹、罗勒、莳萝、茴香、拉维纪草种子、葵花籽和百里香。所有这些都能增添可口的自然风味。

藏红花水果面包

材料
温牛奶225毫升
新鲜酵母25克
糖1茶匙（5毫升）
藏红花花粉或花丝1/4茶匙（1.25毫升）
开水150毫升
白面粉450克
牛油110克
细砂糖50克
小粒种葡萄干175克
综合果皮110克，切碎
干燥百里香1茶匙（5毫升）

10人份
图片见第133页

①牛奶倒入碗中溶解酵母和糖。置于温暖处约10分钟直到发泡。
②藏红花浸入开水中，放凉。
③面粉筛入大碗，揉进牛油，加入细砂糖、葡萄干、果皮和百里香，混合均匀。
④在面粉混合物中加入酵母和藏红花浸液（如果采用花丝先过滤），用木调羹混合均匀，这时看起来应该非常像浓稠的面糊。
⑤在直径25厘米的圆形蛋糕模型中涂油并衬纸，倾入面糊。盖上湿布放在温暖的地方约1个小时，使混合物膨胀到模子顶端。
⑥预热烤箱至190℃。
⑦面包放进烤箱烘焙约1个小时后，留在模子中冷却。切片并抹牛油供食。

迷迭香乳酪棒

材料
牛油50克
燕麦片150克
切达干酪175克，擦碎
蛋1个，打散
迷迭香碎末1汤匙（15毫升）
辣椒少许
盐少许

12根份

①烤箱预热至180℃。
②牛油放入炖锅中融化。其他材料置于碗中并混入牛油。
③在直径约20厘米的圆形模型中抹油，压进混合物，烘焙30~40分钟。切成条棒状。

鼠尾草燕麦饼

材料
猪油25克
开水6汤匙（90毫升）
燕麦片225克
干燥鼠尾草1/2茶匙（2.5毫升）
苏打粉的碳酸根1/4茶匙（1.25毫升）
盐少许

8片份
图片见第133页

①烤箱预热至180℃。
②将猪油和水置于小锅中加热，待猪油融化并冷却。
③碗中混合燕麦片、鼠尾草、苏打粉和盐。加入冷猪油并和成软面团，需要的话可以再加一点水。
④面团拍打成直径约20厘米的圆饼，直接放在烤盘上。
⑤烘烤约40分钟。切成8片，稍凉后再翻上铁丝架烧烤。

细香葱乳酪面包

材料
新鲜酵母15克，或干酵母25克加糖1茶匙（5毫升）
水50毫升
白面粉450克
全麦面粉110克
盐少许
水350毫升，加热至约37℃
牛油50克
乳酪250克，擦碎
细香葱碎末3汤匙（45毫升）
蛋1个，打散

可做成900克的长面包
图片见第133页

①酵母置入杯中，搅进50毫升水，如果使用干酵母则须加糖。放在温暖处直到液体起泡。
②面粉和盐放进大碗中，将酵母液倒入面粉中央，用刀混合均匀，并加入一些温水。将剩余的水全部倒入，揉捏面团2分钟。
③将面团揉成球状再撒面粉。覆上湿布置于温暖处1.5~2个小时，让面团发胀到2倍大。
④轻轻地揉捏面团，擀成长方形，点些牛油后折3折，再擀成同样大小。撒满乳酪和细香葱，但留下2.5厘米边缘。像瑞士卷般卷起来。
⑤在容量900克的面包模型中抹油，放入面团，以利刃划顶面。将面团置于温暖处约30分钟。
⑥烤箱预热至220℃。
⑦在面包上刷蛋汁，烘焙35~40分钟。最好趁热享用。

迷迭香甜糕

材料

- 蛋2个
- 细红糖150克
- 香草精数滴
- 白面粉150克
- 发粉1茶匙（5毫升）
- 盐少许
- 迷迭香叶1汤匙（15毫升），或干燥叶2茶匙（10毫升）
- 葡萄干和糖渍水果干，诸如圆当归、樱桃或凤梨225克
- 大胡桃175克，剁碎，或葵花子

24片份

图片见右页

①烤箱预热至190℃。

②碗中打蛋，慢慢加入糖和香草精并充分混匀。

③筛入面粉、发粉和盐，加迷迭香叶片，再加水果干和大胡桃。

④烤盘涂油并撒粉，将混合物舀入、铺平。

⑤烘焙30分钟，趁热从模子中取出。冷却后再切成方块。

天竺葵叶海绵蛋糕

材料

- 天竺葵叶20片
- 牛油225克
- 白砂糖225克
- 蛋4个，打散
- 蛋糕粉225克，过筛

缀饰

- 天竺葵叶片
- 糖霜

6人份

①准备两个20厘米大小的三明治烤模，涂油并衬纸。衬纸上铺天竺葵叶片。

②烤箱预热至190℃。

③将牛油和糖放入碗中搅打蓬松。一次一点地将打散的蛋汁加入混合物中打匀，再加入面粉。

④将混合物分别倒入备好的模子中，烘焙20–25分钟成金黄色。

⑤倒出模子，置于铁架上冷却。除去叶片和衬纸。

⑥夹心馅：天竺葵甜果冻或发泡奶油都极出色。在蛋糕顶面铺排几片天竺葵叶，然后筛些糖霜。食用前再将叶片小心移开。



依顺时针从上而下：藏红花水果面包（第130页）；细香葱乳酪面包（第131页）；鼠尾草燕麦饼（第131页）；花草牛油（第134页）；迷迭香甜糕（上文）；乳酪球（第126页）；香味天竺葵叶海绵蛋糕（上文）。

保　存

有关“保存”的内容事实上相当庞杂，本节只是简明介绍，示范一些花草油、花草醋、腌渍物、牛油、果冻和果酱等食谱，但仍有无数种调配方法有待开发和尝试。花草油和花草醋是沙拉酱、美乃滋的基本成分，而花草牛油涂在热呼呼的硬面包上最适宜配汤。大多数芳香植物的风味都能保存在花草中，替冷盘、烤肉和沙拉增添趣味。

花草油

制作法：在干净的瓶罐中松松地填入现采的药用植物，接着注入未加热的红花籽油或葵花油（任何油均可，但避免味道重者），盖上细棉布，放在向阳的窗台上两星期，每天搅动一下。以薄棉布过滤后再尝尝味道，如果符合期望就装瓶、贴标签。若是希望口味重一点，那么再用新鲜药用植物重复上述步骤。花草油可以用来制作沙拉酱、美乃滋，并增加肉的色泽变成褐色，还可软化蔬菜（参阅第106页“浸油”）。

花草醋

采用苹果醋或酒醋作基底。将现采的药用植物捣碎，松散地填入干净的瓶罐中。注入温醋，用防酸的盖子盖紧，置于向阳窗台上，每天摇晃一下瓶罐。两星期后尝尝味道，如果想让味道重一点，将醋过滤后再重新浸渍新鲜植物。你可以就这样保存，或者用两层薄棉布过滤，然后另外装瓶。瓶中可加一根新鲜的小枝条以作辨识。

花草牛油

药用植物牛油加在开胃点心和菜肴里，可以增添可口的风味，充满新鲜的香料芬芳。如用来抹三明治、吐司和饼干，或者也可以让烤肉、烤鱼和蔬菜生香。不妨试试下列的混合配方，或者自行调配制作。

选择风味十足的植物如雪维菜、细香葱、大蒜、皱叶欧芹、迷迭香、鼠尾草、地榆、龙蒿和百里香。亦可用软乳酪取代牛油。

皱叶欧芹和细香葱牛油

材料

皱叶欧芹碎末2汤匙（30毫升）
细香葱碎末1汤匙（15毫升）
牛油（225克），稍稍软化
柠檬1个，榨汁
盐和黑胡椒少许

①将药用植物打入牛油中，加柠檬汁和调味料混匀。
②食用前先冷藏。喜欢的话可以注入模子中塑形。储存在阴凉处，或放进冰块匣中凝结成顺手使用的分量。

腌黄瓜

材料

小条黄瓜8~12厘米长，重约1公斤
大蒜2瓣
莳萝花头带叶2支
粗盐7汤匙（105毫升）
胡椒粒6粒
白酒醋225毫升
水750毫升
约可做1升

①黄瓜擦洗干净，浸在冷盐水中过夜，沥干。消毒罐子。
②每个罐子中放入1瓣大蒜和1支莳萝花头。
③黄瓜整条或纵切成4块装进罐中。
④炖锅中放入盐、胡椒、醋和水，煮沸，浇在黄瓜上。封罐，贴标签注明日期。贮放在阴凉处6个星期后即可食用。开罐后要放进冰箱冷藏。

开胃冻

材料

烹饪用的酸苹果或小苹果2公斤，随意切成小块
水800毫升
酒醋275毫升
新鲜药用植物一大把
糖350克/每570毫升果汁
约可做1.8公斤

①大锅中加水和醋煮苹果至沸腾。加入新鲜药用植物，转小火慢煮，将苹果煮软。用果冻滤汁袋过滤并过夜。
②称出果汁分量。倒回炖锅中加糖，搅拌果汁让糖融化，煮至沸腾，但注意不要滚过头。冷却10分钟。
③倾入干净、消毒过的罐子里。封口、贴标签注明日期，贮藏在阴凉的碗柜中。

玫瑰花瓣酱

材料

红色或粉红色的芳香玫瑰花瓣450克，洗净，去掉白色蒂头
水570毫升
白砂糖450克
柠檬2个，榨汁
玫瑰花露水1汤匙（15毫升）
约做2罐，每罐（450克）

①大炖锅中将水煮开，火略转小加入玫瑰花瓣，慢滚5分钟使花瓣变软。
②加入糖和柠檬汁，煮至沸腾后再滚30分钟。不停搅拌使糖融化，混合物也开始浓稠。加入玫瑰花露水。
③让混合物稳定滚沸。当泡泡起得更多而变成泡沫时，舀一匙煮液放在冷碟子上，冷却后按压表面，如果皱起就表示已经好了。
④果酱稍微冷却后，倒入消毒过的罐子中，封口并贴上标签备用。

花草饮料

将芳香的叶片、花或根浸泡在开水中沏成花草茶，是白开水之外最古老的饮料。大多数的药用植物茶都是浸泡而成：将叶片或花放进暖过的茶壶中，再注入开水，三五分钟就沏好了。而或酸或甜的花草优酪乳，不但容易消化又能振奋精神，而且只需花一两分钟的时间来准备。

长久以来，药用植物一向用来增进酒精饮料的风味。某些香甜酒的特色主要即是来自于药用植物，风味不但最具异国情调，又备受推崇。例如本笃修会和加尔都西会所酿的酒，都含有许多种药用植物。

中式综合茶

将花草茶与咖啡或红茶试饮比较之后，许多人会觉得花草茶平淡无味。但是如果在中式茶里混入药用植物，就可以轻易转变味蕾的感觉。

“格雷伯爵”花草茶

材料
- 中式茶叶1茶匙（5毫升）
- 新鲜大红香蜂草嫩叶3茶匙（15毫升）

将药用植物浸在2杯（450毫升）开水中5分钟，饮用前先过滤。如果喜欢怡人的柠檬味，也可以试试1茶匙（5毫升）木槿花来代替大红香蜂草叶。

糖　浆

将药用植物、水果制成花草糖浆或水果糖浆，就可以轻易让一季的收成供应给全年使用。这种糖浆可以冲淡成饮料，或淋在冰淇淋和布丁上，风味都不错。

胡椒薄荷糖浆

材料
- 胡椒薄荷叶1升，包装松散
- 白糖少许
- 绿色食用色素（选用）

①将叶片置于炖锅中，加水淹过叶片，开小火煮30分钟。
②以果冻滤汁袋过滤1个小时。
③每570毫升液体加350克糖。将混合物放入锅内以文火煮15分钟。如果喜欢的话可以加入食用色素。
④装瓶、贴标签并注明日期。另外也可以冻结成方便取用的分量。

爱　杯

材料
- 柠檬2个
- 蜜蜂花小枝6支
- 琉璃苣或蓝蓟的花和小枝6支
- 糖110克
- 水800毫升
- 甜酒半瓶
- 法国白兰地150毫升
- 香槟或不甜白汽泡酒1瓶

缀饰
- 琉璃苣花冰块

①用柠檬刀刨下1个柠檬的薄皮，并切成薄片。
②将蜜蜂花、琉璃苣、柠檬片、柠檬皮和糖放进水壶中，注入水、甜酒和白兰地。加盖冷藏1个小时。
③冷却香槟，饮用时再混入。以琉璃苣花冰块装饰。

西洋接骨木花汽泡饮料

西洋接骨木花必须在晴朗干燥的气候下采摘，因为酵母主要储藏在花粉中。

材料
- 水4.5升
- 糖700克
- 柠檬1个，榨汁并刨下薄皮
- 苹果醋或酒醋2汤匙（30毫升）
- 西洋接骨木花头12朵

①水煮沸，倒入消毒过的容器，加糖拌至溶解。
②糖水冷却后，加入柠檬汁、柠檬皮、醋和西洋接骨木花。然后覆盖数层薄棉布，静置24个小时。
③以薄棉布过滤，注入坚固的玻璃瓶中，两星期后即可开瓶。冰凉饮用。

覆盆子、薄荷优酪乳

材料
- 原味优酪乳225毫升
- 矿泉水100毫升
- 覆盆子75克，或覆盆子糖浆1汤匙（15毫升）
- 薄荷糖浆1茶匙（5毫升）

缀饰
- 薄荷小枝2支

2人份

①将所有材料放入果汁机中打成浆。
②浆汁倒入2个玻璃杯中，再分别放入薄荷枝作为装饰。冰凉后饮用。



第三章

装饰熏香

栽种药用植物最令人愉快的事，
就是可以在家里用许多方法
漂亮地展示它们，并品味芬芳。
不论植物为新鲜或干燥，
都能铺排成醒目的盆景、缤纷的花束
或装饰花彩来美化房间，也可以
作为赠礼。几世纪前，药用植物通常是
家庭的经济重心，而不只是
家宅装饰品。除了烹调和医疗，
还将它们撒在地上，
或用来清洁消毒器具，
并使空气芳香。
如今药用植物之所以吸引我们，
不只是基于历史兴味或乡愁，
它能提醒我们季节的更替，并让我们
和过去有种一体的感觉。药用植物学家
早就提出主张，认为新鲜的香气
可以提升我们的心灵，而现代的研究
也证实了这一点。
接下来的篇幅将介绍一系列
赏心悦目的药用植物插花法，
希望能触发你花艺的创造力，
和各种的家宅应用方法。

厨房摆设

干燥的夏季药用植物插在百里香所编成的篮子里，
一旁则摆放着花草油和花草醋，
厨房角落也能让眼前为之一亮。

插 花

药用植物往往被视为不足取的植物，不值得作为插花材料，事实上，它的花叶不但能提供多样选择，而且清新芳香。

如同这几页图示，有些药用植物的花朵色彩强烈、形状奇特，有些则细致优雅，不禁惹人近前赏玩。凡此种种都可以为盆花增添视觉焦点。

它们的叶片或为羽状，或者苍翠、驳杂、带纹理、柔软或具光泽，呈现深浅不一的绿，有些还是常绿的，可以为插花提供终年不断的衬托绿叶。许多植物如蒿属植物还拥有精美的银色叶片；茴香的羽叶为绿色或青铜色；罗勒和鼠尾草的诸多品种中不乏深紫红色的叶片，另外还有许多药用植物具有斑杂的金色叶片，包括芬芳馥郁的薄荷、牛至、天竺葵、蜜蜂花和金月桂。将这些叶片的形状、姿态、色彩连同香气收纳在插花中，必定可以取悦感官。

栽培在室内的药用植物也具有装饰效果。迷迭香、月桂和爱神木等常绿灌木，可以修剪成小型的装饰盆栽，到了圣诞节时，就可以用彩带花结和小饰品来点枝叶。

夏日彩钵（右页）

夏日芳香的花材有粉红色的忍冬、红色的枫香薄荷、蓝色的琉璃苣、白色重瓣的小白菊以及斗蓬草花簇，安插在迷迭香和薄荷等绿色枝叶间。

装饰性药用植物

使用下列植物的新鲜花材可为花饰添香加彩。标有*号者干燥后冬天亦可使用。

花

*葱属植物	莳萝	斗蓬草	欧洲合欢子	除虫菊
*圆当归	*土木香	*翠雀	黄香草木犀	迷迭香
*大红香蜂草	亚麻	*熏衣草	薄荷	*川续断
琉璃苣	勿忘草	铃兰	芍药	百里香
白花黄春菊	毛地黄	黑种草	石竹	缬草
楼斗菜	香忍冬	小金盏花	罂粟花	紫罗兰
药用樱草	素馨（茉莉）	牛至	欧洲樱草	欧蓍草

叶

*蒿属植物（所有品种）	疗肺草	皱叶欧芹	*绵杉菊
罗勒	牛至	天竺葵	*百里香
*月桂	薄荷	迷迭香	
蓝桉	毛蕊花	*鼠尾草	
茴香	爱神木	地榆	

种子头

*亚历山大草	*茴香	拉维纪草	*酸模
*葱属植物	亨利藜	*黑种草	向日葵
*当归	*啤酒花（忽布）	*罂粟	*欧洲没药



花 束

16世纪时，人们流行以芳香的药用植物和花朵扎成花束，随身携带，以掩盖大街上难闻的气味，并保护自己预防当时流行的瘟疫。因此这些花束就称为tussie-mussies。

花束渐受众人喜爱的原因，除了熏香和消毒效用之外，主要还在于植物的象征意义。扎制花束之前，先斟酌主题，然后选择外观和象征意义适合的花材。首先从中央的花着手，周围再衬托其他花叶。然后用花艺胶带将茎梗绑起来扎紧。再取药用植物的大叶片构出外层，强调轮廓。将花束插在水里得以保鲜一星期，之后可悬挂在温暖阴暗的地方风干。于是，这些植物就成为迷人、独特、个人化的礼物了。



新娘花束

中央是浅粉色的玫瑰（纯洁可爱），外缘围绕薄荷（贞操）、鼠尾草（持家美德）、勿忘草（真爱）、金色五香草（羞红）、爱神木（爱）、心叶椴（结合之爱）和迷迭香（永世不忘）。最外层再以杂色常春藤（忠诚）完成花束。



婴儿花束（左图）

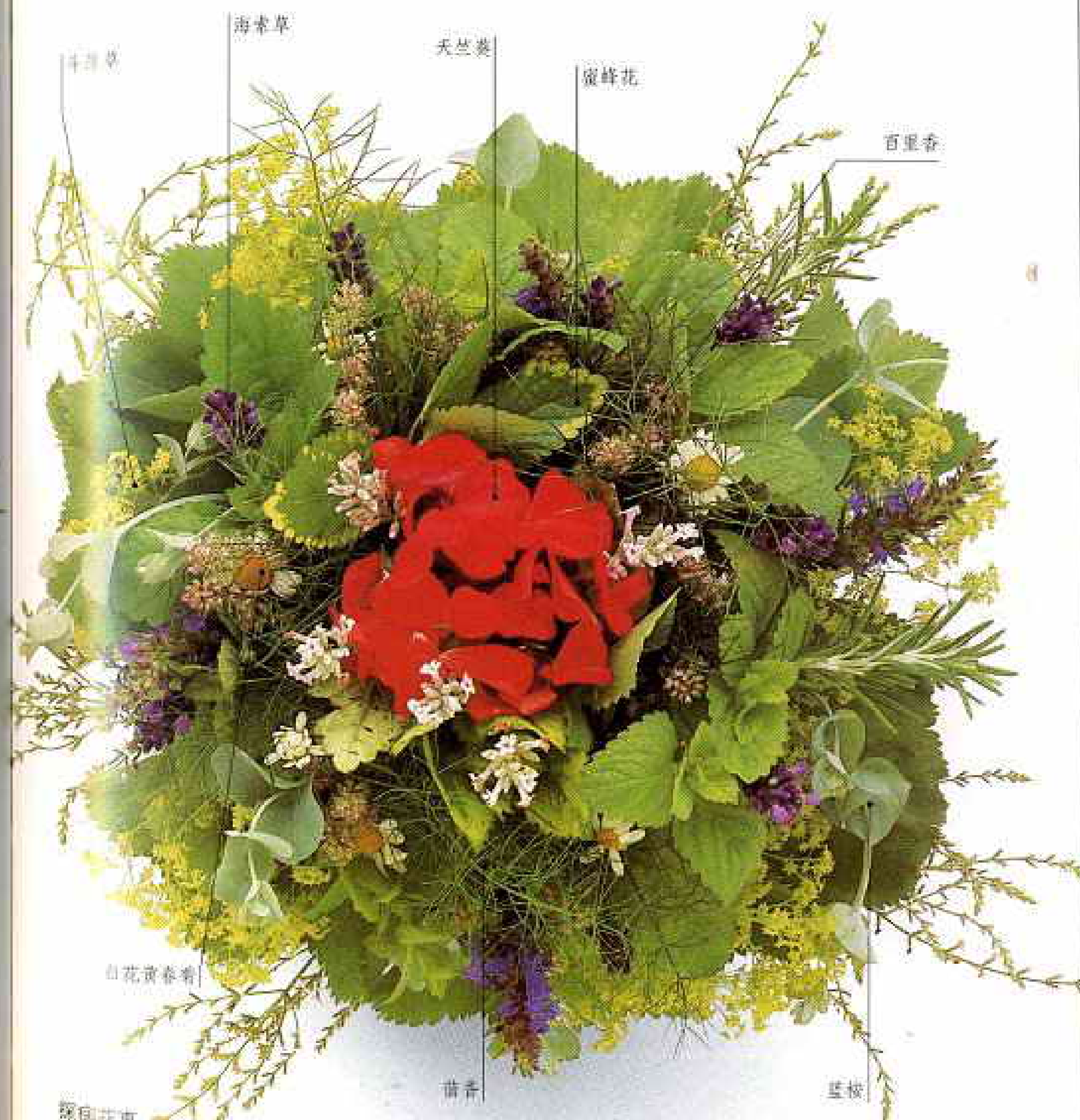
不妨用一小束花来庆贺新生儿的降临，传达下列信息：浅粉红色玫瑰花蕾（纯洁可爱）、杂色薄荷叶（清净）、百里香（勇气）、牛至（羞红）、一年生缎花（真诚）、欧洲草莓（完美）、缬草（随和的气质）。外围由条纹草芦（或缎带草）缀饰，将每片叶子扎紧。



生日花束（右图）

花园雏菊（天真无邪）置于中央，外围则是银色的艾蒿（快乐）、百里香（勇气）、圆当归（灵感）、老人蒿（笑闹）、牛至（羞红）和粉红色的香豌豆（微妙的喜悦），构成美丽的组合。最后再以斗篷草（保护）叶片和花枝作装饰。





母亲的花束

一株粉红色玫瑰（爱与美）构出中央花束。其他材料还包括：细草（温和的气质）、圆当归（灵感）、酸模（影响）、西洋接骨木（怜悯）和迷迭香（永世不忘），并以圆当归叶片组成羽状外圈。

探病花束

这束气味芳香的花束中央是绯红色的天竺葵（安慰），周围围绕以蜜蜂花（同情）、白花黄春菊（逆境中的能量）、百里香（勇气）、海索草（清洁）、茴香（力量）和斗蓬草（保护）。再加上消毒杀菌功能的药用植物如蓝桉，来祝病人早日康复。

节庆花环

花环是呈现药用植物最传统、也最引人注目的方式。在墙壁或门板上悬挂一圈花环，不论是任何空间都能立即色香俱全。它们不但耐久，而且几乎有无限多种变化式样。

底座部分可以到花店购买，或是自己动手做。使用覆上苔藓的铁丝或棵丝，以及编成辫子状的椰叶绳或拧转起来的藤蔓，上面再用铁丝绑上选好的药用植物束。采摘熏衣草、百里香、鼠尾草、月桂、迷迭香、香薄荷和蒿属植物，以利用它们的香味和造型。新鲜的花材比干燥的容易操作，所以平时就可以编个花环，然后置于阴暗、通风的地方风干，以备日后使用。

若想加点趣味，不妨添入色彩斑斓的干燥花，如玫瑰、千叶蓍、绵杉菊、大红香蜂草或翠雀。也可以用烹饪植物编制主题花环，像鼠尾草、牛至、皱叶欧芹、薄荷、百里香和迷迭香，再加上一束束的香辛料以增添额外效果。把你的手艺扩展到编制春夏秋冬的四季花环上，以及庆贺婚礼、生日、周年庆、圣诞节的节庆花环，主题无穷尽的，也总是少不了回报。



夏日新鲜花环

这圈花环像是摘自一座繁茂的夏季花园，其中的诸多细节和不羁让整体活起来。它的底座是一圈吸有水分的花泥，置于圆形塑料容器之中。纯白清香的百合构成视觉焦点，旁边衬以大红香蜂草，琉璃苣和雏菊般的小白菊，以及其他缤纷的花朵。丛花之间再插入绿色未成熟的小樱桃和欧洲榛。

编制节庆花环



①铁丝底座上泥炭藓植物，再用铁丝绑住。底座覆盖好后，剪断铁丝，将尾端寄进苔藓中捆扎打牢。



②将月桂枝全部剪成相同长度，然后一小束一小束地重叠，朝同一个方向放置，再用铁丝固定，直到遮住整个底座。



③以中号铁丝缠绕花蕾或浆果茎梗捆扎成束。茎梗之外留一段铁丝以便固定花束。



节庆花环

制法简单，步骤如上所示。这个美丽的花环用满传统使用的月桂，缀以小巧的红玫瑰花蕾，赋予了丰富的对比色彩。最后再缠上醒目的红色缎带。

花 篮

用花篮盛装干燥的药用植物来展现花草丰姿，不但浑然天成而且赏心悦目，尤其是使用植物编成的花篮。

编成花篮的茎梗和枝条的质量，可与多种干燥植物相互呼应，而花篮的自然色彩则烘托出干燥花草的诸多色调。花篮还可以用芳香的熏衣草和百里香茎枝编制，如下图所示；或者别出心裁地将茎杆插在花篮边缘和把手上。

要把干燥药用植物安插在花篮里，需要准备一个底座放在容器中，以固定茎杆，如右页所示。从色彩、形状和质地来选取植物，然后依照设计将把手融为一体，以增添整体的高度及深度。



优雅的花篮

芬芳的花朵在粉红、粉紫、蓝紫和白色的优雅色调下，构成这个美丽的百里香花篮。

花篮的插花步骤



①在花篮中压入一块花泉，用铁丝固定并裁切，使花泉高出花篮。



②用叶片和小花稍微掩盖花泉构成底座，并留下一些空间供其他植物插放。



③使用较大的种子头或花，如川续断、亚历山大草、茴香、土木香和大红香蜂草以增加高度、质感和密度。

对比花篮

这个醒目的花篮塞满了色彩大胆的花朵、细巧的小花和有趣的种子头。



花　彩

将干燥药用植物扎成串，悬挂起来，呈现它们自然天成的魅力；将叶片、种子头和花朵扎成小花束，再用铁丝绑在一起构成粗“绳”，看起来的确壮观。如下所示的一条美丽花彩，能将任何房间布置成特别的场合。采用干燥植物可使花彩永保魅力。你可以点缀在火炉或镜子上、环绕照片或窗框，或是悬在门上，亦可攀绕棚架和横梁。

选择材料时必须反映场合，从植物的色彩、造型、质量和香味各方面来挑拣。动手前先确定材料是否足够，再用工具将它们全部组合起来。

用搜集来的花材做试验，尝试以不同的方式去组合色彩、质量和形状。决定出构图后，将植物陈列在伸手可及处以便于取用，并以铁丝组合固定。

制作花彩



①将细绳剪成适当长度，一端打上圈结。取一段铁丝，一端缠绕在细绳上。再把一个束花放在细线上仔细绑牢。

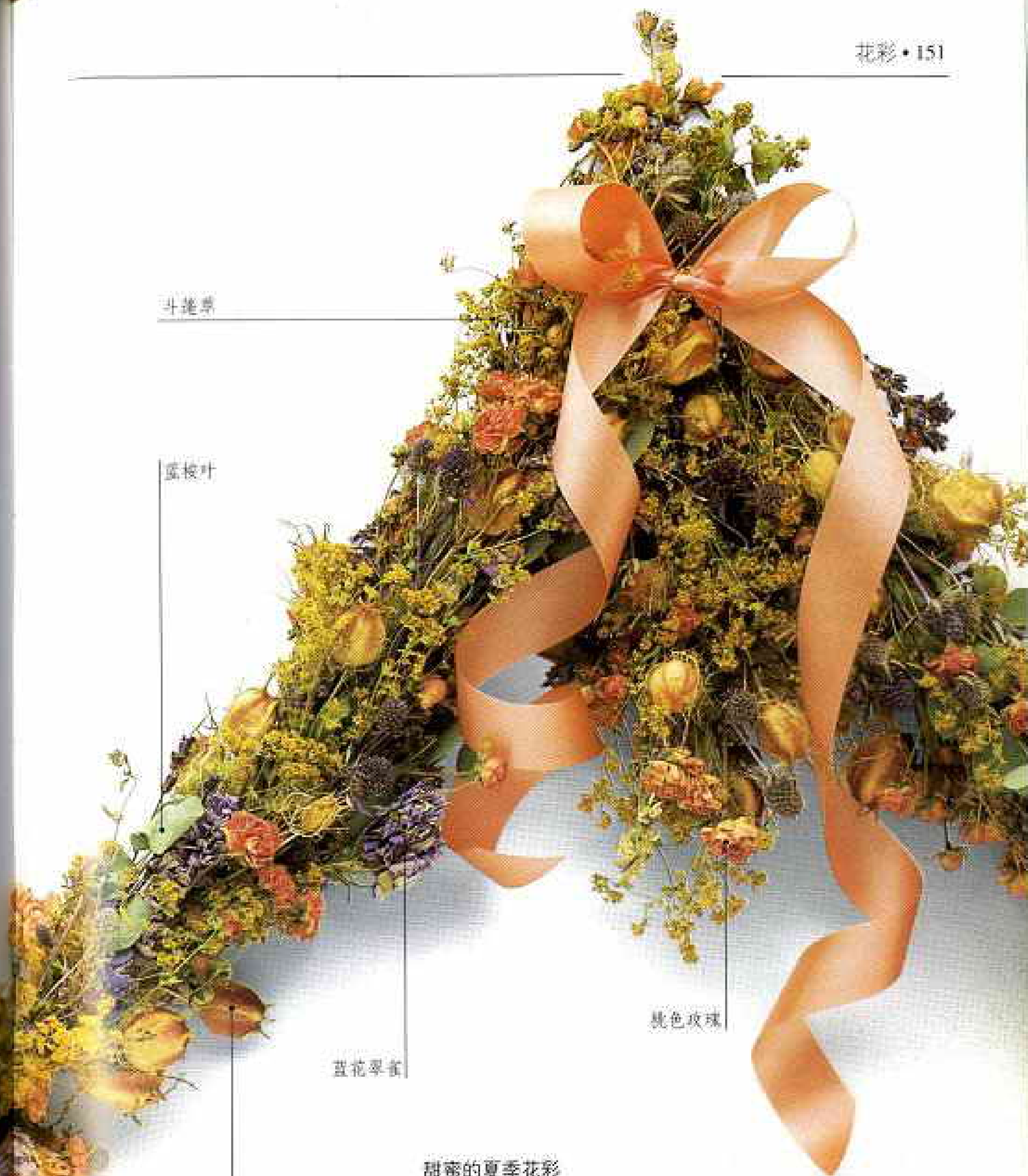


②手翻转过来，让第一束花上的细绳朝上，然后放第二束花，如此便能和第一束花重叠，掩盖住绳圈。用铁丝缠绕拉紧加以固定。



③手不停转动，让花束一支支地结合在一起。重复上述步骤直到用完细绳。用铁丝末端拗个悬挂圈圈。最后饰以缎带。





甜蜜的夏季花彩

这串夺目的花彩色彩雅致、香气四溢，
是用干燥的夏季植物所扎成的壮观装饰品。
它的香味来自百里香、薰衣草和蓝桉叶，
卷曲的缎带具有柔化之效，
并透过色彩将整体循排合而为一。

居家用品

防治害虫的植物

药用植物可以有效地把可恶的害虫和老鼠赶尽杀绝。与化学药物比较起来，它们完全没有安全上的顾虑，尤其在厨房和其他储存食物的地方更显重要。

蚂蚁 在架子上或碗橱中放置除蚤薄荷、芸香或艾菊枝条，可以驱除蚂蚁。偶尔拨动一下叶片以释出更多香气，这样其实不会杀死蚂蚁，只是促使它们走开。

苍蝇 许多植物都能防止苍蝇，包括：西洋接骨木、熏衣草、薄荷、艾蒿、除蚤薄荷、芸香、胡椒薄荷和老人蒿，可用它们来插花、编制花环或做成混合香料。或是将土木香湿粘的根部碎片悬挂在窗门四周。

老鼠 将薄荷和艾菊放在碗柜中，可以驱赶老鼠。

包裹保存 用干燥的大荨麻叶片包裹囤积的苹果、梨、根茎类蔬菜和潮湿的乳酪，可保护食物免受害虫噬咬。这种包裹法可使蔬菜和水果表皮保持两三个月平滑而不脱水。

撒散 中世纪时，人们常常在地上散放药用植物，以驱除跳蚤、虱子、蛾和害虫。如此还能掩饰难闻的气味，并且抵御冬日的寒冷和夏季的炎热。不过这种方式并不适合现代，但可以在踏垫、地毯下或玄关上放置药用植物枝条。适合的植物有：艾菊、滇荆芥、罗勒、白花黄春菊、药用樱草、雏菊、除蚤薄荷、茴香、石蚕、玫瑰、啤酒花、牛至、松树、欧洲合欢子、薄荷、迷迭香、鼠尾草、老人蒿、菖蒲、香车叶草、金钟柏、百里香、香堇菜或冬香草。

胡蜂 燃烧大麻叶泽兰的干燥叶片可以驱使胡蜂走开。

象鼻虫 将月桂叶片放进面粉、米箱和干燥的豆子中，可驱除象鼻虫。

居家清扫

以下药用植物产品不但有打光、清洁和芳香的效果，而且不像许多化学清洁剂那样伤害皮肤和环境。

迷迭香消毒剂 将叶片和小枝条放入水中用小火煮30分钟，水越少，消毒剂的浓度就越高。过滤之后可用来清洁洗物槽和浴室，加入一些清洁剂可帮助除去表面油垢。余下的药剂放进冰箱中可保存一个星期。也能用熏衣草、蓝桉、刺柏、鼠尾草和百里香的叶、花梗，及圆当归的根来制作。

牛至花家具蜡

蜂蜡110克

松脂570毫升

牛至花浓浸剂350毫升

橄榄油肥皂15克，擦碎

牛至花香精油（选用）

①将蜂蜡擦碎放进松脂中溶解，可能要费时数天。另外也可以使用没有火焰的加热器小心温热，直到蜡融化。松脂很容易冒出火焰，所以最安全的方法是放在小滚的水中隔水加温。

②在另一个锅子里将浸剂煮沸，并搅进肥皂碎末直到融化。

③两种混合物冷却后，慢慢地搅在一起，一直搅拌到类似浓稠的鲜奶油。加入几滴香精油，倒进宽口容器里，贴上标签。

山梅花、蜜蜂花、防臭木及迷迭香的叶片或熏衣草的花朵，都可以用来取代牛至花。

欧洲没药磨光剂 取新鲜柔软的种子放进研钵中捣碎，抓一把包在布中摩擦木头，具有磨光的效果。

制作混合香料

你可以根据自己期望的混合特性，从下列不同的分类中选取材料，制作出属于你自己的所需的混合香料。一开始最好根据第156页的配方以便拿捏分量，有了经验后，很快就掌握每一种材料需要多少分量。

芳香扑鼻的花

盛开之前采下完整无缺的花朵，尽可能摊平在薄棉布上，让循环的空气风干。花型大的玫瑰和花瓣厚的百合、风信子则应该把花瓣摘下。小型玫瑰花蕾可以整朵干燥。可供选择的材料有：洋槐、金雀花、康乃馨、西洋接骨木、忍冬、风信子、素馨、熏衣草、丁香、铃兰、欧椴、白百合花、欧洲合欢子、墨西哥白色香橙花、木犀草、山梅花、麝香锦葵、水仙、烟草、柳橙花、玫瑰、紫花香芥、紫罗兰、桂竹香。

色彩斑斓的花

从下列花材中选取，以添加色彩：

大红香蜂草、琉璃苣、金盏花、菊苣、矢车菊、蓝花翠雀、小白菊、勿忘草、毛地黄、翠雀、雏菊、罂粟、鼠尾草、艾菊、郁金香花瓣、蓝蓟、百日草，以及任何小型“不变色”的花。

芳香的叶片

这是混合香料的第二大类群，香味往往比花朵还要强烈，选择气味调和者。整片叶子干燥后压碎以散发出香气。如：

艾菊、雪作草、胶杨芽、罗勒、月桂、大红香蜂草、蓬子菜、蜜蜂花、防臭木、黄香草木犀、薄荷、广藿香、天竺葵、迷迭香、多花蔷薇、鼠尾草、老人蒿、欧洲没药、茉乔栾那、龙蒿、爱神木香脂、香车叶草、百里香和欧洲草莓。

香辛料、果皮和木材碎片

这些材料芬芳馥郁，少量使用即可。大约1汤匙（15毫升）即相当于4杯（1升）的花和叶。混合香辛料的成分通常按同比例掺合，用杵臼现磨，香味最佳。制作干燥果皮的方法，是用柠檬刀或锉签刀取下一层薄皮，不要刨下白色的肉。浸入鸢尾根粉以增强香味。慢慢干燥，必要时可压碎或剁细。根应该清洗干净，小心去皮、切片并慢慢干燥，然后剁碎、压碎或磨成粉。你可以选择：

亚历山大草（种子）、多香果、茴芹、小豆蔻、肉桂、丁香、芫荽、莳萝种子、姜、刺柏、肉豆蔻、八角、香子兰荚、柑桔的干燥果皮；根：圆当归、药用樱草、土木香、菖蒲、缬草和香根草；以及杉木、檀香木细片或刨片，或桂皮碎片。

固定剂

这种粉末可吸收、保持香气，好让它们得以持久些。最常用的固定剂是鸢尾根，因为它那香堇菜的芳香不会强烈地影响混合物：每杯（225毫升）花叶用1汤匙（15毫升）鸢尾根粉。安息香胶有种香草味，用量是15克兑4~6杯（1~1.5升）花叶。通卡豆则具有浓重的香草味，每一份配方可加入1~2粒压碎的豆子。

有些香味也有固定的作用，包括橡苔、檀香、菖蒲根、香堇菜根、乳香及没药。4杯（1升）混合香料用15克。

香精油

香精油是从芳香植物中提取出来的浓缩精华，可以增添香气的强度及深度，为现代混合香料最合宜的伙伴。精油特别适合用来回复已经丧失气味的混合香料。切记，务必慎重使用，以免压制其他较隐微的气味。

混合香料

混合香料是捕获众多夏季药用植物精华的传统方法，将芬芳美丽的花叶混合在一个盆钵中。混合香料现今已变成许多芳香混合物的代名词，但最初的法文意思是“腐败的钵”，一种腌渍花叶的潮湿混合物。这种比较古老的“湿湿”法能产生较持久的香味，但制作比较困难，而且视觉上较不美观。干燥法则受到众人喜爱，因为它比较容易做，而且它的色彩效果可以将香料放进盆钵或香料球中，并用来制作香草枕头。

基本材料分成四类：赋予香气或色彩的花，芳香的叶片，香辛料、果皮，以及保存混合物的固定剂。许多药用植物也可以当作香精油（详下文）来使用。

烹饪用混合香料

利用烹饪植物和辛香料的有趣组合。





气味甜美的驱虫剂

这种实用的混合物含有除蚤薄荷，可以对付蚂蚁和跳蚤；熏衣草、艾菊和薄荷可制止苍蝇；老人蒿、艾蒿和绵杉菊驱除衣蛾，而黄色帚金香花瓣则增添色彩。



农园混合香料

农园中所有的色彩都可以在这种混合香料中找到：玫瑰花蕾、翠雀、黑种草、雏菊、熏衣草、天竺葵和蜡菊。



舒缓的混合香料

这种混合香料混合了玫瑰和金盏花花瓣，以及具舒缓作用的熏衣草、欧洲合欢子、国当归和防臭木，能够创造出平静的气氛。

伊丽莎白蓝色混合香料

一种宫廷混合物，其中有：皇家蓝花翠雀、锦葵、熏衣草，防臭木与熊果叶片，以及紫檀刨片。



混合香料球

将保丽龙球插在牙签或竹杆上，再涂满白胶，然后滚进混合香料中滚动以沾满整个球面。





玫瑰花蕾球

用铁丝将大小一致的玫瑰花蕾扎成球形。另外也可以将绑有铁丝的花蕾插在保丽龙球上。

混合香料的配方

干燥的混合香料

先选择香味的主题，如林地或农园，然后搜集干得像纸一样的花和叶。轻轻将花叶混合，然后以香料作固定剂，并用手拌匀。如果喜欢的话可以洒香精油，一次一滴，翻动之后再滴另一滴。封口后储藏在温暖、干燥、阴暗的场所"腌制"6个星期。放进开口的钵中。

烹饪用混合香料

将一半材料压碎以取其香气，另一半则完整保留以取其质感和运用之便

牛至花2杯（450毫升）
柠檬百里香花头1/2杯（100毫升）
罗勒1/2杯（100毫升）
熊果叶2汤匙（30毫升）
月桂叶20片
爱神木香脂叶30毫升
柳橙皮2汤匙（30毫升）
小豆蔻种子20粒
茴芹种荚20个
刺柏浆果20个
丁香2汤匙（30毫升）
肉桂2枝

农园混合香料

钟爱的花朵，缤纷的组合

玫瑰花瓣2杯（450毫升）
玫瑰花蕾1杯（225毫升）
熏衣草2杯（450毫升）
山梅花1杯（225毫升）
天竺葵叶1杯（225毫升）
石竹1杯（225毫升）
大红香蜂草叶1杯（225毫升）
翠雀花1杯（225毫升）
雏菊1/4杯（50毫升）
黑种草种子荚或呻吟花8朵
蜡菊8朵
鸢尾根5汤匙（75毫升）

伊丽莎白综合物

混合了丰富的色彩和香气

防臭木2杯（450毫升）
熏衣草花2杯（450毫升）
熊果叶片1杯（225毫升）
爱神木香脂叶1杯（225毫升）
蓝花翠雀1杯（225毫升）
紫罗兰1/2杯（100毫升）
蓝花锦葵花1/2杯（100毫升）
压碎的蔷薇根景天1/2杯（100毫升）
紫檀25克
鸢尾根4汤匙（60毫升）
安息香胶1汤匙（15毫升）

驱蝇混合香料

气味香甜的驱虫剂

熏衣草花2杯（450毫升）
迷迭香1杯（225毫升）
老人蒿1杯（225毫升）
绿薄荷1/2杯（100毫升）
绵杉菊1/2杯（100毫升）
除蚤薄荷1/4杯（50毫升）
艾菊1/4杯（50毫升）
艾蒿1/4杯（50毫升）
杉木碎片1/4杯（50毫升）
黄花郁金香10朵
鸢尾根3汤匙（45毫升）

舒缓混合香料

有效地创造出平静的气氛

防臭木2杯（450毫升）
玫瑰花瓣2杯（450毫升）
熏衣草花1杯（225毫升）
金盏花瓣1杯（225毫升）
欧洲合欢子头花1杯（225毫升）
白花黄春菊花1杯（225毫升）
圆当归根25克
鸢尾根4汤匙（60毫升）

林地芳香

可以唤起愉快的森林漫步

欧洲草莓叶2杯（450毫升）
松针1杯（225毫升）
紫罗兰1/2杯（100毫升）
迷迭香1/2杯（100毫升）
杉木碎片1/4杯（50毫升）
广藿香1/4杯（50毫升）
紫檀1/4杯（50毫升）
香堇菜根2汤匙（30毫升）
柏木精油3滴
松树精油2滴
橡苔25克

家宅的芬芳

客 厅

将芳香的鲜花和药用植物插在瓶子里，是最容易让房间充满香味的方法之一。还有其他使空气清爽芳香的方法则列举如下。这些方法所根据的概念都很简单，而且已经应用千百年了。

装饰 大把的新鲜药用植物能够让室内凉爽并熏香。使空气甜美的药用植物有：

艾菊、罗勒、月桂、石蚕、海索草、熏衣草、蜜蜂花、防臭木、薄荷、迷迭香、蔷薇根景天、绵杉菊、香车叶草、爱神木香脂、百里香和洋艾。

精油 碗里盛些即将沸腾的水，加进几滴熏衣草精油，然后置于房间。另外也可以用海绵沾沸水再加几滴精油，并将海绵用碟子盛好放在房里，每天用滚水濡湿海绵两次，每星期添加数滴精油两次。

混合香料 试试第156页的配方，装在漂亮的盆钵中，让人忍不住去拨弄香料，香气即可散发出来。

靠垫 将你最喜欢的混合香料装进两个长方形布袋中，然后覆上能够搭配沙发或椅子的布料。缝两条带子，再绑到椅背后，这样任何人倚靠休息时就都会散出香气来。

香蜡烛 蜡融化后，倒入模子前先加入少量干燥的艾菊、大红香蜂草、石蚕、熏衣草花头、柠檬百里香、薄荷、迷迭香、爱神木香脂、肉桂粉或数滴香精油。

厨 房

厨房中摆设药用植物可以清新空气，并掩饰蒸烟。采纳下列药用植物来制作悬挂饰品（参阅第147–149页）可以驱除苍蝇。

厨房混合香料 试试第156页的配方以减少油烟味并驱除苍蝇。

驱蝇花束 白花黄春菊、麻泽兰、艾蒿、除蚤薄荷、胡椒薄荷、芸香、艾菊或洋艾等厨房花束也能驱除苍蝇。

烤箱手套和茶壶罩 在烤箱手套和茶壶罩的填塞料中缝入迷迭香、百里香或香辛料，如此一受热时就会散出香味来。

卧 室

芬芳的药用植物能帮助睡眠，并使空气和衣服气味香甜，当卧室中有人生病时，尤其受到欢迎。

枕头 缝制一个小棉布套，然后装满你所喜爱的混合香料，放在枕头下。

抽屉袋(香袋) 用熏衣草、防臭木、薄荷或玫瑰花瓣，填入蕾丝、绸缎或棉布袋中，制成的香袋可放在贴身衣物、运动衫、手套和亚麻制品间。

香衣架 制作外套衣架时，在填塞料中加进药用植物。

熏衣草束 制作熏衣草束时，必须在干燥的天气下采摘数支（13或更多）熏衣草长茎，并准备1米长、6毫米宽的淡紫色或蓝色缎带。制作方法如下：将所有花茎顺着花头基部对齐，然后在花头下方将茎梗绑在一起，并预留20厘米长的缎带。轻轻将每支茎杆往外折，直到花头被茎杆包围。用预留的缎带上上下下穿过每支茎杆，编绕花束若干圈，将花头完全包藏起来。之后将短的一头缎带塞进花束里，再用另一端打结。整理茎杆和缎带。

香球 将许多丁香插进柳橙皮中，彼此间保留一支丁香的距离，好让柳橙在干燥时预留下收缩空间。将完成的柳橙沾滚上鸢尾根和香辛料（肉桂或多果香）混合物。最后扎上缎带以便悬挂。香球的气味应该可以维持一年以上。

卧室的芬芳

在卧室中可以利用药用植物来开发提振精神的各种新方法。这两页图示的美丽物品全部添入了各式各样的植物香味。例如香袋可能会在不知不觉间溜到枕头底下，当你夜半翻身时就会闻到一股安抚人心的大红香蜂草香；收放贴身衣物的抽屉可用玫瑰混合香料来熏染甜美香气；香衣架则让衬衫散发出干净新鲜的芳香气息。

古典的混合香料

无数可能的配方使混合香料成为一门引人入胜的艺术。古典的玫瑰味混合物具有令人陶醉的香气。

薰衣草束

扎着缎带的漂亮薰衣草束可作为迷人的礼物，而且容易塞进抽屉或衣柜中。现摘下薰衣草茎，再以色彩柔和的缎带将花头固定在一起。

香球

这种传统的香球是用一颗柳橙、一些丁香和一条缎带做成。

薰衣草袋

精巧的手制薰衣草袋具有柔柔的香气。可以用零头布和蕾丝花边缝合起来，或者和香衣架搭配。

不同的形状可以分别填入干燥的薰衣草或其他混合香料。

香衣架

这个用花布制成的香衣架，将精选的干燥药用植物缠绕在棉花布条下。

玫瑰和薰衣草混合物最适宜，而男性衣架则可用薄荷柑桔混以绿薄荷、艾菊，防臭木和松香味的百里香。



第四章

美容保养

利用植物美容，是遍行所有古文化的保养法。埃及人将美容制品运用在宗教仪式与正式典礼中，古希腊人则发展出全套的美肤哲学，成为现代的保养观。罗马人更是浸淫在芳香的洗礼里，热心呵护着四肢和躯体。公元1世纪的罗马作家西特罗撰写了4本有关化妆品的书籍，载有各种配方，内容包罗万象，其中含有护发、防皱、乃至体味处理。到了文艺复兴时期，人们发觉皮肤保养有别于疾病医疗。因此植物志中所集录的各式肥皂、乳霜和草药水配方，就在母女间代代相传了下来。

天然美容用品

除了脸部的美容保养品之外，还有各种保养油，乳霜、化妆水和花露水，你的手、脚、头发、眼睛和牙齿，都获得了悉心的呵护和滋养。

材料与调制法

19世纪，化妆品在美国成为组织化的产业。泰隆T.旁德于1846年向市场推出“旁氏精华”后，其他制造商便起而效尤、趋之若鹜。这种使用防腐剂的创新做法并结合大量生产，遂创造出空前的全新产品。

当今的商品通常都很昂贵，因为大量金钱花在广告、包装、配销和试验（可能也残害了动物）上。过敏症随着防腐剂、合成香水和人造色素的使用而不断增加，人们对天然成分的需求也应运而生。另外又经由研究证实，药用植物具有显著的治疗效果，因此许多公司遂纷纷竞相研制药用植物化妆品，以因应市场所需。

自己制作专属化妆品，可以确实掌握所有的成分。你不但可以挑选材料，还能监督材料是否新鲜精纯。下列配方结合了现代知识、传统材料与调配古法，其中也包含了有史以来第一帖面霜配方。这帖配方是由公元2世纪的罗马医生加伦所记录下来，材料为油、水和蜡，是自古以来的日霜基本调制法。有些调制方法所花费的时间比烧壶开水还要快，其他需要加热和混合的配方，也不比调制简单的酱料来得复杂或耗时。

注意：

使用任何药用植物调制品之前，最好先试用少量样品，特别是曾经发生过敏反应的人。

化妆品调制用具

这张用具清单只是一份参考，但请避免使用铝、铜和不沾锅，因为它们的化学成分可能会影响材料的效益。

所有容器和器皿都必须绝对干净。最好煮沸消毒或置于烤箱中烘烤10分钟。准备一钵热肥皂水，以便及时洗去蜡油而不至于硬化沾粘。另外也可以将容器浸入开水里，待残余物溶解后冲洗干净。

- 防热玻璃器皿或陶锅
- 铁制或电动打蛋器
- 量匙
- 量杯
- 小玻璃杯，容量25毫升
- 小漏斗
- 尼龙筛
- 杵和臼
- 量尺
- 电动搅拌机或捣碎机
- 果汁分离机
- 玻璃滴管
- 木汤匙
- 玻璃棒
- 抹刀
- 干净的深色玻璃瓶罐、附密闭盖
- 标签和笔

基本调制法

本章的大多数配方，都是利用下列方法来萃取植物的药效成分。

浸泡 将一把半新鲜药用植物或25克干燥草叶放进防热容器中。另外将570毫升蒸馏水煮沸，立即浇在植物上后加盖，浸泡约30分钟。以筛子过滤后装瓶，放进冰箱可保存3天。

煎煮 这种方法通常适用于比较坚硬的植物部位，如根或种子。将25克药用植物放进炖锅中（非铝锅或铜锅），加入570毫升蒸馏水，煮开后转小火继续滚30分钟。如果液体蒸发了一半以上，加水至275毫升。冷却、过滤并装瓶。放进冰箱保存，并在几天内使用完毕。

浸渍 如果加热会破坏药用植物的疗效，那么就适用这个方法。玻璃罐中装入压碎的新鲜花草，再注入蔬菜油、苹果醋或纯酒浸渍。封口后静置两个星期，每天摇一摇瓶罐。过滤后再装满新鲜植物，不断重复使用浸渍液直到散发出强烈的植物味道。过滤、封口并装瓶。适当保存可以维持香味。

捣碎 用杵臼或电动搅拌机将植物纤维和种子磨碎或捣烂。

非药用植物材料

下列材料可从药房或健康食品店购得。

洋菜 取自于海藻的一种胶质物，用来制作凝胶。

酒精 一种无色无味的防腐剂和溶剂。其中用以调配香水且对皮肤最没有刺激性的酒精是乙醇。

蜂蜡 掺入乳霜可乳化油和水，通常成块出售。

安息香 为防腐剂、收敛剂和消毒剂。

硼砂 一种白色的结晶矿物粉末，为乳化剂。

麸糠 是面膜、肥皂和浴用磨砂膏里的清洁剂。

乳脂奶 到健康食品店购买。为镇静剂和收敛剂。

卡拉明（黑极锌）水 一种用来舒缓、镇静皮肤的碱性化妆水。

可可脂 从可可中提取出来的浓稠脂肪，作为乳霜成分中的滋养软化剂。

橄榄香皂 没有添加色素或香味的纯肥皂。

蒸馏水 唯有纯水才适合制成化妆品。

乳化蜡 一种用来乳化油和水的蜡。

漂白土 一种取自海床上单胞藻类的灰色细粉，吸收性强且富含矿物质，是制作面膜的绝佳材料。

白明胶 一种无色、无臭、无味的胶，含有丰富的水溶性蛋白质，藉着熬煮动物骨头的方法来取得。使用于眼药膏和指甲水中。洋菜则为植物性代用品。

甘油 一种无色无味的浓稠浆液，是生产肥皂的副产品。它能和水混合，溶于酒精，具有软化特性。

蜂蜜 具有柔润、愈合的效果，而且可以将其他原料结合在一起。

高岭土 最纯粹的粘土，可制成面膜。

羊毛脂 从绵羊毛中取得的一种粘稠脂肪，有软化及滋养皮肤的功效。

碘 一种抗菌剂。

液体石蜡 一种皮肤不能吸收的矿物油，掺在防护霜里很有效果。

燕麦片 见麸糠。

油 所有油中特别是杏仁油、酪梨油、小麦胚芽油、胡萝卜油、椰子油和坚果仁油，尤其滋养皮肤。

油酸 一种乳化液，能够将油水分离的乳霜恢复成原状。

凡士林 一种浅黄色、透明的矿物性胶状物，不溶于水，用在唇膏中。

醋 加入化妆品中可软化、清洁和镇静皮肤。

维生素A胶囊 在乳霜中加入维生素的简便方法。

氧化锌 一种由锌制成的白色粉末，具有温和的抗菌特性和收敛效果。通常将它当作软膏使用。

了解你的皮肤

为了确定你的皮肤类型，首先彻底卸妆，将脸部清洗干净后轻轻拍干。休息两个小时，再将一张面纸压在脸上。如果面纸吸满了油，那么你是属于油性肤质；如果纸上只有部分沾染油渍，则为混合性皮肤。但是如果没有留下任何痕迹，那么再用肥皂洗脸，如果皮肤感到柔软滑顺，则属中性；若是觉得紧绷，则为干性。

中性皮肤 柔软而半透明的中性皮肤，只需要简单的例行保养。

干性皮肤 紧绷、干燥而且没有光泽。干性皮肤在年轻时就需要保湿，并且应该使用温和的清洁剂轻柔清洗，以防止皮肤变得更加干燥。

油性皮肤 具有相当的光泽且柔软。毛细孔张开，皮肤可能显得粗糙而气色不好。需要彻底清洁，但动作必须轻柔，免得进一步刺激皮脂腺分泌油脂。

混合性皮肤 这是最常见的皮肤类型，前额、鼻子和下巴上的毛孔都比其他部位大。“T”型部位油腻，其他部分干燥。最好按上述两种皮肤类型来处理。

乳霜与化妆水

所有乳霜都是以蜡油、油和香水为基底调制而成，混合时材料的温度必须大致相同。先以低热融化蜡块，油加热后打入蜡中，然后慢慢滴进热水，不断搅拌直到混合材料冷却。过程很像在做美乃滋，只是更简单，10分钟就做好了。

材料的比例决定了乳霜的浓度，而且很容易调整。想让乳霜粘稠些就多加点蜂蜡，需要柔软一点则多加些油。水加得太多会让乳霜比较稀薄，各种成分也比较容易分离。药用蜀葵或长生花之类的植物，含有软化作用的粘质物（藏在根、茎、叶中的粘稠物质），加入后将使乳霜变得更松软。混入数滴香精油可以增添香味和其他有益成分。完成后务必立即贴上标签、注明日期，记录下详细配方以及制作结果。由于乳霜含有容易腐坏的成分，所以一定要放进冰箱里冷藏。

洁肤霜

比肥皂和水更能有效去除污垢和残妆。抹在皮肤上按摩，然后用化妆棉揩净。

调理水

具有收缩毛孔和滋润皮肤的作用。

保湿霜

皮肤经过清洁和调理后，就可以敷上保护性的保湿乳，让皮肤保持自然的湿润状态。

注意：硼砂敷在发炎的皮肤上会产生反应，可从配方中剔除。

甘油和玫瑰花露水洁肤霜 *（干性和中性皮肤适用）*

大多数的乳霜都可以按照下列步骤调制。将蜡置于容器中融化，油则放在另一个容器里加温。所有成分的温度都必须相同，才能混合起来，否则混合物会凝结。你可以用适合的药用植物浸剂来取代玫瑰花露水。

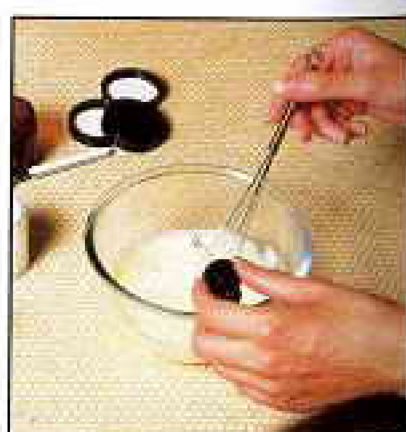
- 羊毛脂4汤匙（60毫升）
- 杏仁油50毫升
- 甘油1汤匙（15毫升）
- 硼砂1/8茶匙（0.65毫升）
- 玫瑰花露水3汤匙（45毫升）
- 氧化锌软膏1茶匙（5毫升）
- 玫瑰精油6滴



①将羊毛脂融化，以温火加热杏仁油和甘油。将混合油慢慢倒入羊毛脂中，并不停搅拌。



②硼砂溶入温热的玫瑰花露水，再徐徐加进羊毛脂混合物，同时不断地搅打。静置冷却。



③呈粘稠状时，打入氧化锌和玫瑰精油。舀入备好的罐子中，并贴上标签。

乳霜与化妆水所用的植物

许多植物和药用植物都能调制成有益于皮肤的保养品，此处列出的花草又特别适于制成护肤霜。方法请按照第164页的指示调制。半份干燥植物相当于一份新鲜药用植物。以下许多植物若使用在敷面乳、沐浴用品和护发剂中，同样也能发挥有效的功能，此部分将于各相关章节中分别列出。

翠叶芦荟 取自叶片的汁液，具镇静和愈合效果。

鳄梨 富含维生素E和A，为绝佳的润肤食物。

琉璃苣 有益于干性、敏感性肌肤。

金盏花 可有效治疗粗糙或问题肌肤。

白花黄春菊 温和镇静的药用植物，亦可柔软美白肌肤。

合生花 愈合和镇静的药用植物，含有囊素，即一种促进细胞更新的蛋白质。可帮助粗糙和受损肌肤。

黄瓜 一种清洁剂和调理水，具有镇静和愈合作用。

紫罗兰 温和的收敛剂。

药用蒲公英 富含软化成分，可制成洁肤水，对于干燥、气色不佳的皮肤具有功效。

西洋接骨木花 各种皮肤的优良滋补剂。可柔嫩肌肤、抚平皱纹、消除雀斑和镇静晒伤，口碑极佳。

精油 为乳霜和化妆水最好的添加物。

茴香 具清洁和镇静作用。压碎的种子加入敷面泥中，可洁净油性皮肤。

长生花 愈合、柔软和镇静的药用植物，对干性、敏感性皮肤特别有益。

常春藤 减缓晒伤，亦可对付蜂窝组织，并可顺道排除体内的水分和毒素。

斗篷草 愈合伤口的药用植物，可舒缓干燥、敏感皮肤，是收敛粗大毛孔的良方。

薰衣草 适合各种肤质的温和清洁剂和滋补剂。

柠檬 恢复皮肤天然酸碱值的收敛剂。

心叶椴 可柔软肌肤，并深层洁净。

美洲金缕梅 镇静收敛剂。

羽扇豆种子 油性皮肤的清洁剂和毛孔收缩剂。

药用蜀葵 可治疗干性皮肤，富贵手和晒伤。

大荨麻 深层清洁剂，对油性皮肤非常有帮助。

柳橙花 一种绝佳的皮肤滋养剂，据说可以修复皮肤的酸性外膜，还能润泽干性皮肤并治疗微血管破裂，并刺激细胞更新。

皱叶欧芹 可调节干性、敏感性及问题肌肤。

胡椒薄荷 作为清洁脸部肌肤的收敛剂。

玫瑰 可柔嫩肌肤，是一种温和镇静的清洁剂。

迷迭香 促进循环和深层洁净的活化抗菌剂。

鼠尾草 具有清洁效果，是一种刺激性的收敛剂，可收缩毛细孔。

百里香 具刺激感但温和的抗菌清洁剂。

西洋菜 榨出汁液可帮助消除斑点。

欧蓍草 愈合及净化肌肤的收敛剂，适用于油性肤质。

过敏性肌肤

没有任何保养护肤品能够声称不会引起过敏，因为每一种原料都可能使某些人产生过敏反应。自己制作保养护肤品的最大好处之一，就是如果过敏反应产生，但由于知道所使用的原料，很快就能找出元凶。

试验反应的方法如下：将一小团原料抹在OK绷纱布上，然后贴在手腕至手肘的手臂内侧。24个小时后，你可能产生的反应就会显现出来。

有些精油会刺激过敏性皮肤，特别是在脸上。需要注意的精油包括有：月桂、大红香蜂草、除蚤薄荷、橙花、天竺葵、胡椒薄荷、鼠尾草和绿薄荷。

对于极度敏感的皮肤，下列原料也可能会引起过敏：

龙芽草	药用樱草	散沫花	心叶椴	欧洲樱草
杏仁油	黄瓜	常春藤	拉维纪草	紫罗兰叶
可可油	甘油	羊毛脂	大荨麻	

乳霜和化妆水配方

橙花洁肤霜

（适合干性和中性皮肤）

橙花精油（从柳橙花提炼出来的物质）
能刺激老化皮肤脱落，代之以新细胞。

黄豆油25毫升
杏仁油25毫升
可可油25克
蜂蜡1汤匙（15毫升）
橙花浸水25毫升
硼砂1/8茶匙（0.65毫升）
橙花精油5滴

①混合各种油并加温。融化可可油再倒入油中搅拌。融化蜂蜡，然后一次一点地徐徐打进混合油中。

②橙花浸水加温后溶进硼砂，放入主要混合物中搅匀。静置等待材料变稠并冷却。

③当混合物变为浓稠时，拌进精油。冷却后舀进备好的罐子里，再贴上标签。

玫瑰调理水

（适合干性皮肤）

玫瑰的镇静特性
特别适宜调理干性、敏感性及成熟皮肤。

玫瑰花浸水160毫升
甘油6滴
美洲金缕梅140毫升

将所有材料倒进瓶子中混合，使用前充分摇匀。

茴香洁肤乳

（适合油性皮肤）

乳脂奶1/2杯（125毫升）
茴香种子碎末2汤匙（30毫升）

①将牛奶和种子碎末放入蒸锅，慢慢加热30分钟。

②静置两个小时以上。过滤，装瓶，放进冰箱里冷藏。一星期内用完。

柠檬洁肤霜

（适合油性皮肤）

柠檬向来有清洁油腻皮肤、抚平皱纹的好声誉，
同时还具有温和的抗菌作用。

蜂蜡1汤匙（15毫升）
凡士林1.5汤匙（22毫升）
矿物油3汤匙（45毫升）
美洲金缕梅1汤匙（15毫升）
柠檬汁1汤匙（15毫升），须过滤
硼砂1/8茶匙（0.65毫升）
柠檬精油6滴

①以低温融化蜂蜡和凡士林。热矿物油，再徐徐加入混合蜡，搅拌3~5分钟。

②将美洲金缕梅放入柠檬汁内，稍微加热后拌入硼砂直到溶解。慢慢倒进混合蜡中，规律地搅打直到呈奶油状并冷却。

③拌进柠檬精油。将混合物舀入清洁的罐子里再贴标签。

鼠尾草收敛水

（适合油性皮肤）

干燥鼠尾草4汤匙（60毫升）
乙醇4汤匙（60毫升）或伏特加6汤匙（90毫升）
硼砂1/4茶匙（1.25毫升）
美洲金缕梅3汤匙（45毫升）
甘油10滴

①将鼠尾草浸渍在酒精中两个星期。过滤。

②硼砂放进美洲金缕梅中溶解，和入酒精，混进甘油，再倒入能密闭的瓶子里。使用前充分摇匀。

依顺时针方向由上依序为：轻爽型玫瑰保湿霜（第168页），常春藤蜂窝组织霜（第168页），橙花洁肤霜（左上文），合生花和金盏花霜（第168页），鳄梨大荨麻保湿乳（第168页），柠檬洁肤霜（上文）。



轻爽型玫瑰保湿霜

（适合各种肤质）

怡人、轻爽的日霜。

蜂蜡1茶匙（5毫升）
羊毛脂1茶匙（5毫升）
杏仁油1汤匙（15毫升）
小麦胚芽油1/2茶匙（2.5毫升）
硼砂1/4茶匙（1.25毫升）
玫瑰花露水3汤匙（45毫升），温热
玫瑰或花头天竺葵精油6滴
红色食用色素数滴，视喜好添加

①融化蜂蜡和羊毛脂，不停搅拌。

②将油稍微加热，然后慢慢打入蜡。硼砂溶入玫瑰花露水，再慢慢加进油蜡混合物中，一直搅打到冷却。当混合物开始变稠时拌入玫瑰精油。

③舀入小罐子并贴标签。

常春藤蜂窝组织霜

有些医生和科学家对蜂窝组织的看法仍有争议，
不过许多人看看自己的皮肤，
想的又是另一回事。
不管争论结果如何，堆积在大腿和臀部的
脂肪"橘皮"，经过特别的照料后
即可见效。按摩蜂窝组织的部位。

蜂蜡2茶匙（10毫升）
乳化蜡1茶匙（5毫升）
杏仁油3茶匙（15毫升）
鳄梨油1茶匙（5毫升）
常春藤煎剂（双倍浓度）4汤匙（60毫升），
五香草、茴香、迷迭香精油各8滴

①以蒸锅融化蜡。将油加温，然后与蜡充分搅匀。

②倒进常春藤煎剂搅打，混合物冷却后混入各种精油。

③舀进罐子里并贴上标签。

鳄梨大荨麻保湿乳

（适合油性皮肤）

蜂蜡1茶匙（5毫升）
乳化蜡2茶匙（10毫升）
榛果油8茶匙（40毫升）
鳄梨油4茶匙（20毫升）
硼砂1/8茶匙（0.65毫升）
浓大荨麻浸剂2汤匙（30毫升），加温
杉木精油4滴

①将所有的蜡融在一起。温油，再渐渐打进混合蜡中。

②硼砂放在温热的浸剂里溶解，慢慢和入蜡油中。

③静置冷却后滴入精油。舀进罐子里并贴上标签。

合生花和金盏花霜

（适合各种肌肤的滋养霜）

对粗糙、干性的皮肤特别好，因为这些药用植物
具有滋养和愈合的效果，还可作为绝佳的护手霜，
来治疗手掌疼痛和皲裂。
合生花所含物质能够帮助细胞更新。

蜂蜡1汤匙（15毫升）
羊毛脂1汤匙（15毫升）
可可油1汤匙（15毫升）
金盏花油1.5汤匙（22毫升）
甘油1茶匙（5毫升）
硼砂1/4茶匙（1.25毫升）
合生花叶浸剂2汤匙（30毫升），加温
卑柠精油6滴

①融化蜂蜡。羊毛脂和可可油一并融化后，渐次拌入蜂蜡中。

②将金盏花油和甘油加温，再慢慢倒入混合蜡中搅拌。

③硼砂溶进温热的合生花浸剂，再加入主要混合物里，充分搅拌至浓稠，冷却后混入卑柠精油。

④舀进罐子，贴上标签。

药用植物浴

照料皮肤表层最首要的步骤就是清洁，而洗个芳香的药用植物浴则是最愉快、最具疗效的方式之一。你可以加入药用植物来活化、刺激血液循环，或松弛纾解肌肉，让全身通体舒畅，睡个好觉。挑一些具有疗效、又能减轻皮肤不适的植物，或者也可以纯粹只为了享受它的芬芳。试让水温保持在体温范围，因为如果太热，皮肤将会排汗而无法吸收植物中的任何治疗成分。为了得到最大疗效，最好至少泡10分钟。

沐浴袋

浴缸中加入药用植物最简单的方法，就是在水龙头下悬挂三四个药用植物茶袋，或者在水中放一个装满花草的小泡茶器。另外也可以在一块方形棉布或细纱布中央放一把花草，然后收拢四角绑紧做成囊袋，再加个长线圈悬挂在热水龙头上，让热水流经药袋。每次沐浴只采用一种植物，或最多混合4种。擦澡时可添加一些细燕麦片或麸糠在沐浴袋中，有摩擦身体的作用。

沐浴浸剂

将275克干燥花草或一把新鲜植物浸泡在570毫升的开水中，以萃取治疗成分。静置10分钟后过滤，倒入浴缸。

镇静肌肤的醋浴

醋浴可以舒缓皮肤搔痒和肌肉疼痛，并可柔嫩肌肤。加一杯（225毫升）下述混合物倒入浴缸，就可获得疗效。将570毫升苹果醋和一把新鲜药用植物慢慢煮沸后浸泡一夜。过滤并装瓶。

柔嫩肌肤的牛奶浴

将3汤匙（45毫升）奶粉（非脱脂，因为它们的疗效成分不同）放入细纱布或棉布袋中，再加上50克干燥西洋接骨木花、白花黄春菊或椴花，或是以110克新鲜药用植物替代。放入洗澡水中。

健康油浴

浴缸中滴入5~10滴香精油，可以让你躺在芳香的氛围中感受疗效。洗澡水放好，滴进香精油再稍加拨动。不要将精油加在流动的热水下，否则会蒸发。令人舒缓放松的盆浴，温度应该稍低于体温；若想洗个令人振奋的澡，采用29℃以下的温度。但如果水温过低，精油将不容易蒸发。

• 针对干性皮肤，可将精油加在1汤匙（15毫升）杏仁油中。

• 若想溶解得更均匀，油中加入1汤匙（15毫升）牛奶。

• 想洗泡泡澡，那么在油中加入1汤匙（15毫升）性质温和的液体肥皂。

健康浴

舒松身心		
白花黄春菊	素馨	欧洲合欢子
啤酒花	心叶椴	缬草
提神醒脑		
罗勒	熏衣草	薄荷
月桂	迷迭香	松树
蓝桉	蜜蜂花	鼠尾草
茴香	防臭木	艾菊
常春藤	除蚤薄荷	百里香
愈合伤口		
金盏花	长生花	绿薄荷
合生花	斗篷草	欧蓍草
精力充沛		
黑刺莓叶	雏菊	
药用蒲公英	大荨麻	

敷面剂

敷面剂和面膜能吸去皮肤表面的污垢、刺激血液循环，并使皮肤紧绷。将这种混合物敷在稍微潮湿的皮肤上，让脚高于头部平躺下来，地心引力便会迫使血液流入脸部皮肤。用黄瓜或以化妆棉吸取植物浸剂，制成眼部清凉垫，放在眼睑上以加强吸收效果。抹上面膜20~30分钟后，以温水清洗干净。最后轻拍收敛水，如西洋接骨木花浸剂，然后擦保湿乳。

赶赴特殊场合之前，别敷面膜，因为扯下面膜（特别是用谷类或粘土作基底者）的力道可能会使皮肤发红。

制作面膜的药用植物

中性皮肤 茴香、刺柏浆果、斗篷草、心叶、薄荷、大荨麻。

干性和敏感性皮肤 合生花、长生花、药用蜀葵、捣烂的亚麻或榅桲种子（含有柔软作用的胶质）。

油性皮肤 鼠尾草和欧蓍草；此外，2汤匙茴香或羽扇豆种子碎末可以剥除死皮，清洁毛细孔。

面膜中的非药用植物成分

- 牛奶类的产品具有柔软作用，并含温和的漂白成分。以1汤匙（15毫升）炼乳来代替1汤匙药用植物浸剂。
- 加1茶匙（5毫升）蜂蜜可增进愈合效果。
- 数滴柠檬汁有助于修复皮肤的酸性外膜。
- 干性皮肤可在面膜中加入一个蛋黄，油性皮肤则打进蛋白。
- 捣烂的黄瓜、番茄、草莓、柠檬汁和葡萄柚汁都是优良的收敛剂。鳄梨和成熟的桃子为滋养保湿剂。

绿色面膜

左栏所列药用植物皆可用来制作绿色面膜。取两把新鲜叶片或3汤匙（45毫升）干燥植物（先浸泡在开水中一整夜使其软化），并加2汤匙（30毫升）蒸馏水或矿泉水，以高速搅打数秒成浆。

这时会形成相当湿的混合物，可以在沐浴时或躺在毛巾上敷用。如果你希望混合物浓稠些，那就加入漂白土或杏仁碎末，调成你想要的粘度。

敷面糊

磨碎的燕麦片、杏仁或漂白土可以单独或混合起来，成为敷面糊的基底，以抽出皮肤中的杂质和污垢。

在2汤匙（30毫升）基底中，加2~3汤匙（30~45毫升）药用植物浓浸剂或汁液（以果汁分离机析取）。

深层洁面膜

这一剂配方系以某著名沙龙的昂贵敷面剂为基础所调配而成。好好款待自己吧！

蜂蜡1茶匙（5毫升）　玫瑰花露水50毫升

羊毛脂1汤匙（15毫升）　漂白土1汤匙（15毫升）

选配添加物

角叉藻1茶匙（5毫升），也可以选用捣碎的榅桲或亚麻种子

①将蜡和羊毛脂稍微加温，一起融化，并不停搅拌。

②离火，加入玫瑰花露水，持续搅拌直到混合物冷却。

③混入漂白土（及选配添加物），和成均匀的糊状物。

天然沐浴用品，包括沐浴袋（第169页）、面膜（上文）和芳香沐浴油（第169页）。



手

双手的皮肤很容易受到恶劣气候、热水、清洁剂、磨光剂或土壤的侵害。最好的防范措施就是戴上棉布手套、橡胶手套或园艺手套，并且制作专用的护手霜，再奢侈敷用。选个配方调制若干瓶，放在每一处洗手的地方。如果你不喜欢戴手套，或者发现自己老是不自觉地脱下手套，那么在做肮脏的工作之前先抹防护霜。

如果想制作具有特别疗效的防护霜，可按照第168页“合生花和金盏花滋养霜”的配方调配，并在混合蜡中外加1汤匙（15毫升）温热的液体石蜡，然后加入合生花浸剂，效果会更强。

例行护理

为了柔嫩、抚慰双手，可以将双手浸在斗篷草、合生花、茴香、欧蓍草或药用蜀葵浸剂里；此外，金盏花和白花黄春菊花浸剂同样也有柔嫩作用。

强化指甲可每隔一天将手浸泡在植物浸剂里10分钟，材料则采用问荆和莳萝种子碎末。一次多做些，装瓶后供日后使用。

沉重工作用的防护霜

凡士林4汤匙（60毫升）
新鲜西洋接骨木花2把

①将凡士林慢慢融化，并加入西洋接骨木花。

②静置45分钟，如果凡士林混合物凝结了就重新加热。

③加温成液体，用筛子过滤，倒入能旋紧罐盖的罐子中。冷却后封口。

护手膜

每星期敷一次这种护手膜，可以美白柔嫩你的双手。
最好在临睡前涂抹双手20分钟，
清洗后抹上滋养的保湿霜，并戴上棉布手套就寝。
第二天早上清洗干净。

燕麦粉2汤匙（30毫升）
金盏花花瓣1汤匙（15毫升）
鳄梨油1茶匙（5毫升）
柠檬汁1茶匙（5毫升）
甘油1茶匙（5毫升）

将所有材料混在一起形成均匀的糊状，再依照上文指示使用。

脚

上述处理手的方法也适用于脚，尤其是强效护肤膜格外有效。如果你打算在脚上涂抹保湿乳一整夜，记得穿双棉袜。

泡脚

泡脚是最具疗效的方法之一。

解除双脚疲劳 选择下列植物：月桂、熏衣草、鼠尾草、牛至、百里香。抓一把新鲜植物或1/4杯干燥花草和1汤匙（15毫升）海盐放入一钵热水中。

- **制作暖脚的泡脚水** 将1汤匙（15毫升）黑芥菜种子碎末加在水中。
- **纾解脚痒** 加4汤匙（60毫升）苹果醋在洗脚水中。
- **去除脚臭** 双脚浸泡在鼠尾草或拉维纪草的浓煎剂里。

双脚冰冷

将1茶匙（5毫升）辣椒粉加进滑石粉或漂白土中，并撒在脚上，很快就会感觉温暖。

护 发

虽然头发的多数特性如发色、疏密等都是遗传的，但长久以来，人们仍然利用多种药用植物来改善和加强天生的发质。

我们从广告中得知，头发分成4类，但根据毛发学者的说法，所有头发都是中性的。解决问题之道应该先从调查他的生活形态开始。食用过多香辛料食物、油脂和糖可能会导致油性发质，而合成洗发水则造成干性头发。另外因为经常使用加有药剂的洗发水，头发和头皮上的残留物也可能会产生破坏作用。压力、荷尔蒙的变化、缺乏睡眠、长时间日晒、润丝精、头发化学性处理、染料等也都会引起头发问题。

头发的保养法

干性发质和任何缺少光泽的头发在洗发之前，先以温热的油处理，即可获得改善。

选取右栏中任一种植物，以及多元不饱和植物油如桃仁油、杏仁油或葵花油，或者也可以加6滴精油到2汤匙（30毫升）杏仁油或任何植物油中。温油，倒一些在手掌心，然后摩擦双手，充分按摩头皮，并沿着发丝搓揉。必要的话可以重复上述程序。用铝箔纸包好头部，然后戴上塑料浴帽，再缠上热毛巾，毛巾一冷就换上热的。20分钟后，用温和的洗发水洗净。

速成药用植物洗发水

将一份温和的婴儿洗发水倒入杯中，加2汤匙（30毫升）药用植物浓煎剂，或4滴精油，混合之后即可按照一般方式使用。

皂皮树洗发水

可改善油性发质。在570毫升水中加入2汤匙（30毫升）皂皮树碎片，用小火煮30分钟。

玫瑰花露水除垢器

这是在平时未洗发的时候，用来清洁头发、恢复发丝光泽的好方法。另外也可以用橙花水或熏衣草花露水来对付油性发质，使发丝干净清爽。

用几块10厘米见方的薄棉布或纱布浸在玫瑰花露水中，将棉布用力压在天然猪鬃刷上，然后将头发分区梳理以刷去污垢。不断替换干净的棉布块，直到再也捡不出脏东西来。而头发也附上了甜美的香味。

干洗洗发粉

这是一种让头发快速恢复生气的方法。将2汤匙（30毫升）鸢尾根粉和2汤匙（30毫升）竹芋粉混合，把头发细分成若干等分，然后沿着每一撮发丝撒上混合粉。静置10分钟以吸附油垢，再梳理头发。

保养头发的药用植物

润泽干性头发 牛蒡根、合生花、西洋接骨木花、药用蜀葵、皱叶欧芹、鼠尾草、大荨麻。

润泽油性头发 金盏花、问荆、柠檬汁、蜜蜂花、熏衣草、薄荷、迷迭香、老人蒿、美洲金缕梅和欧蓍草。

防止头皮屑 牛蒡根、白花黄春菊、大蒜和洋葱鳞茎（效力强但气味难闻）、猪殃殃、皱叶欧芹、迷迭香、老人蒿、大荨麻和百里香。

纾解头皮痒 假荆芥（叶和花头）、白花黄春菊、合生花。

养护发质（赋予强韧度和光泽） 金盏花、猪殃殃、问荆、心叶椴、旱金莲、老人蒿、皱叶欧芹、迷迭香、鼠尾草、大荨麻和西洋菜。

驱除头虱 以苦木碎片、美洲商陆根或刺柏浆果浸剂加1汤匙苹果醋，每两个星期抹3次。

眼部保养

让眼睛清澈明亮的最好方法，就是睡个好觉。19世纪的著名美女写道："只要拥有规律而自然的充足睡眠，就能点亮女人最迷人的光辉。"睡眠不足的结果会使眼睛疲倦、不适和充血，通常可以用清凉的植物煎剂来纾解症状。然而，如果你经常或不断感到眼睛不适，最好还是到眼科医院检查。

保养娇弱的眼睛时，保持绝对的清洁是非常重要的。所有的器具和布料都必须消毒，而且只使用完全新鲜的煎剂。用于洗眼睛的植物一定要滚20分钟，以杀死绝大多数的细菌，然后使用咖啡滤纸过滤3次，确定没有残留任何会刺激眼睛的小碎片。

让眼睛闪闪发亮的植物，要以矮小而不起眼的小米草(*Euphrasia rostkoviana*)最富盛名。它能减轻眼睛的疲劳和肿痛，并遏止感冒或花粉热所引起的流泪现象。

小米草眼浴

两杯（450毫升）水中加入2汤匙（30毫升）新鲜药用植物或2茶匙（10毫升）干燥植物，煮沸并滚20分钟。冷却滤后立即使用。

龙芽草眼浴

这种能够增加眼睛光彩的药用植物，名声仅次于小米草。在570毫升水中加一把新鲜植物煮沸20分钟。冷却、过滤后立即使用。

敷眼布

用两个茶袋泡两杯白花黄春菊茶或蔷薇果茶，浸泡3分钟。取出茶袋冷却。把茶袋敷在眼睛上15分钟，同时抬高双脚休息。也可使用红茶袋如法炮制，可消除眼部疲劳。

眼部凝胶

眼睛周围的皮肤薄而娇弱，因此涂在眼睑上的化妆水或眼部凝胶必须清淡，才不至于拉扯皮肤。药材只能敷在皮肤表面，而渗透性强的油可能会使眼睑肿大。

小米草或西洋接骨木花凝胶

将小米草或西洋接骨木花浓煎剂溶于白明胶中（依厂商指示使用），制成舒缓眼睛疲劳的凝胶。

舒缓眼胶

使用白花黄春菊、金盏花、矢车菊花和锦葵叶，以同等分量制成浓煎剂。

煎剂6汤匙（90毫升）
美洲金缕梅2汤匙（30毫升）
洋菜1/4茶匙（1.25毫升）
安息香酸钠少许，可增进保存品质

①将药用植物煎剂和美洲金缕梅加热，直到即将沸腾。掺入洋菜和安息香酸钠，洋菜必须完全溶解，否则会产生颗粒。

②静置冷却，让混合物变得浓稠。但如果形成固体状的凝胶，则放入搅拌机中打几秒钟弄稀。盛入可旋紧罐盖的罐子中，放进冰箱中保存。

药用植物明目剂

先制作药用植物浓煎剂，过滤后取消毒绷带浸入溶液中，然后敷在眼睑上。

金盏花 纾解眼睛疼肿或发炎。
白花黄春菊 减轻发炎并消除"疲倦的样子"。
矢车菊 舒缓并有助于消除肿胀。
茴香种子 消炎并赋予明亮光彩。
问荆 减轻红眼及眼皮浮肿，对针眼可能也有效。（必须沸腾30分钟）
锦葵 柔嫩眼睛周围的皮肤。
薄荷 减少黑眼圈。
玫瑰 柔嫩眼睛周围皮肤。
洋艾 减轻眼睛发炎和发红；可用棉花沾取煎剂轻拍。

牙 齿

市面出售的牙膏大多数都含有研磨剂、清洁剂和甘甜剂，对牙齿有些伤害作用。而自己制作的产品由于不采用有害成分，所以能够产生比较好的效果。

迅速洁牙剂

• 用鼠尾草叶片摩擦牙齿和牙龈，有磨光和清洁之效。
• 采下已开花的山茱萸枝条，剥皮后咬嚼末端成刷状，再摩擦牙齿并轻刷牙龈。

胡椒薄荷牙膏

制作自己专用的牙膏。取1茶匙（5毫升）苏打粉的碳酸根、木炭或草莓根粉末和胡椒薄荷精油2滴。滴入适量的水调成糊状，混合后如市面出售的牙膏般使用。

去齿斑剂

草莓：用半颗草莓（高山品种更佳）直接摩擦牙齿。

柠檬皮：用潮湿的一面摩擦牙齿。柠檬的漂白特性能有效去除茶垢和其他褐斑。

漱口水

市面出售的漱口水，其功效往往强得足以破坏消化液的平衡，而且可能会刺激口腔内膜。不妨进一步找找别的办法，来改善因消化系统运作不良而引起的长期口臭。

要使口气清香，可嚼新鲜皱叶欧芹，或将大荨麻叶片或西洋菜打成汁液。这些药用植物全部富含叶绿素，也就是许多市售口气清香剂中所含的一种绿色植物色素。制作速成的漱口水，可用胡椒薄荷浸剂、玫瑰花露水、熏衣草花露水或稀释的美洲金缕梅（一份美洲金缕梅加6份水）漱口。另外不妨试试本页所介绍的"薄荷迷迭香漱口水"。

牙痛

最简单的方法是滴一滴丁香油。

杏果柠檬唇膏

芳香，护唇，并具愈合效果，尤其适合嘴唇皲裂。

蜂蜡1茶匙（5毫升）
杏果油1茶匙（5毫升）
金盏花油1茶匙（5毫升）
柠檬或柳橙精油数滴

①融化蜂蜡，加入杏果和金盏花油。

②一面搅拌一面离火，等大半材料冷却时加入精油，贮放在小钵中。

薄荷迷迭香漱口水

这两种植物都可清香口气，迷迭香还具有消毒效果。如果你想制作更多分量，加1茶匙（5毫升）没药酊剂可以防腐。

蒸馏水或矿泉水570毫升
新鲜薄荷叶1茶匙（5毫升）
迷迭香叶1茶匙（5毫升）
茴芹1茶匙（5毫升）

①水煮沸，浸泡薄荷叶、迷迭香叶和茴芹20分钟。

②冷却后过滤即可用来漱口。

保养口腔的药用植物

山茱萸 用压扁的枝条刺激牙龈。
熏衣草花露水 气味香甜的漱口水。
大荨麻叶 液化后可清口气。
丁香 丁香油可纾解突发性的牙痛。
皱叶欧芹 清口气。
胡椒薄荷 浸剂是受人喜爱的漱口水。
迷迭香 用浸剂漱口有镇静的功效。
玫瑰花露水 使口气清新的漱口水。
鼠尾草 擦抹牙齿，即有"洁净"的感觉。



第五章

居家保健

人类向植物求医已有数千年的历史，
然而讽刺的是，这种医疗方法
如今却是“第二选择”，
近代科学的合成药剂
才被视为“正统”。
无论如何，重要的是
每种医疗方法的长处
都应该受到重视，其中的危险性
也应该适度关切。
在抢救生命的关卡上，抗生素、
外科手术和特效药固然不可或缺，
但对于长期患有慢性病的人来说，
其他医疗方式或许会有更好的效果。
我们必须知道，植物也是很有效的药，
因此精确的剂量至关紧要
药用植物绝不能服用过量。
如有疑问，或产生严重、复发的
不适症状时，应该请教专业中医。
然而有了许多简单的草药方，
一般的疾病在家里就可以治疗，
服用法请依照本章的调配指示和建议。
如果每日规律地食用药用植物
所调制的食品，就可以帮助我们维持
良好的健康。

古代药用植物

这幅哈蒴普瑟皇后游庞特的壁画细部，
图示了手持药用植物的众多侍从，当时埃及的医生
用几百种不同的植物来进行医疗。

药用植物医疗史

世界各地的早期部落经过不断尝试和错误后，累积出了有益的药用植物知识。当时由于生儿育女而行动受限的妇女，遂承担了采集和调配植物的责任，因此在现代医学发展以前，普天之下肩负医药使命的，几乎全是女性。早期人类也认为，女人创造新生命的能力与康复之道息息相关。而医疗技术和植物知识就这样从母亲传给了女儿，这种代代相传的体系之所以经年有效，在于女性准确的观察能力，以及医者所必备的母性特质。为了帮助记忆，游牧民族便为每种药用植物选择了一个图像，以提示用途。

描述并背诵植物的困难，由于文字的出现而减少。到了公元前3000年，中国、巴比伦、埃及和印度都纷纷开始记录药用植物的有关知识。

中国药用植物学

中国的草药医疗传统历史最长，而且从未间断。传说中的神农大帝在公元前2698年去世前，就已经"尝百草"了。《神农本草经》收载了252种植物，以及保存、调配方法，许多内容还一直沿用至今。

经过100年后，黄帝将医疗理论整理到《内经》中，并针对人类疾病提出一套睿智的见解："治疗疾病时，必须考察整体的关系，仔细推敲病征，观察情绪和体态。如果坚持鬼魂说，那就无法论及医学。"这本立场乐观的书还提到，随着知识的增长，各种各样的疾病终将迎刃而解。

《神农本草经》的内容经常受到修正，公元7世纪时，即西方印刷术发明前800年，唐朝皇帝印行《新修本草》分发到中国各地。1578年，李时珍写成世界著名的《本草纲目》，其中收载了1800种药物及11000种处方和复方。

从远东到中东

公元前3000年的粘土版上记载：药用植物输入巴比伦，而中国和巴比伦在公元前2000年左右的人参贸易即是证明。巴比伦有一部记载1400种植物的药典，他们用罂粟作为麻醉剂，用茴香来帮助消化。古希腊历史学家希罗多德曾笔记，每个巴比伦人都是业余医生，因为他们有种习惯，就是把病人放在大街上，然后向过往行人恳求忠告。

埃及第一位知名医生是伊姆霍特普（公元前2980—前2900年），这位祭司医生还设计出最早的金字塔。他的医术备受尊崇，死后被奉为神明。

公元前1550年的埃伯斯纸草文稿中列有许多草药方，并附有咒文，大概就是在这个时候，占星术纳入了埃及医术。埃及医师采用900多种药用植物，由于他们擅长制作木乃伊，因此对人体器官的了解卓越超凡。

大约在此同时，印度医师发展出先进的外科手术和诊断技术，并使用数百种药用植物来治疗。他们和中国人一样，透过五官来做诊断，并培养出评估呼吸、脉搏和皮肤味道的敏锐度。

古代的药用植物学

古希腊人从印度、巴比伦、埃及、甚至中国，来获取药用植物医学的知识。公元前13世纪，希腊有位名为阿斯克勒庇俄斯的医生，精于使用药用植物，他设计了一套医疗系统，人们透过这套系统的一系列体验，因而得以存活下来，方法则是藉着改变人们旧有的思考模式，来转化病人的身体状况。许多医疗奇迹都归功于阿斯克勒庇俄斯和他的女儿许革亚。阿斯克勒庇俄斯死后被奉为神明，医疗堂如雨后春笋般耸立于希腊各地。他的这套系统在希腊实施了几百年，某些观念还和现代的保健中心有关。

公元前6世纪，古希腊哲学家、数学家毕达哥拉斯建立了一所传授先进知识的大学。而药用植物，尤其是芳香植物花园，在医疗和复健的学科中扮演着重要的角色，使得学习能够更为深入。

希波克拉底（公元前460—前377年）将诊断和治疗的科学体制带进了西方医学。他破除了疾病是来自天谴的观念，并且认为食物、职业和气候才是致病的重大因素。他相信透过饮食和植物医药来自行调养，是每个人的本分。而他所立下的医生职业守则至今仍受到全球医学界的遵循。

黑暗时期

黑暗时期波斯成为文明重镇。涅斯多派的基督徒（东正教的一支，不隶属于罗马教廷管辖）在此建立了一所著名的学校兼医院，希腊的医学手稿也就是在这里译成阿拉伯文。

当时欧洲的医学发展受到基督教会的威权和当局的阻挠：科学教育未受关注，实验屡遭挫折，创意则被视为危险之物。教会把疾病看作原罪所导致的惩罚，这也是生病的唯一解释。但不论如何，修道院的僧侣和偏远村庄的"药草女人"仍延续使用药用植物。

文艺复兴时期

公元15世纪，西方印刷术的发展开启了植物志的黄金时代。这是文艺复兴的起源，一个重新审视旧观念的时代，并企图超越古老教条的限制，热切伸出探索的触角。

新科学的态度扩及整个医学界。药用植物的疗效经过更精确的观察，更奇特的药也纷纷出笼。然而相当怪异的是，在这个理性当道的时代，却出现历史上最残忍的行径：屠杀女巫。当时的女人不许从事研究，非专业的医师则被判为异教徒。这就是直到今天还有一些人将药用植物学视为迷信、不入流和巫术的原因。

现代草药学

承袭19世纪的科学优势，人类拥有了合成植物和浓缩药剂的能力。药用植物在20世纪中叶可说跌到了前所未有的谷底。但现在，因为有越来越多人顾虑西药的副作用，并且关心生态环境，同时希望对自己的健康能够负起更大的责任，药用植物医学于是又开始欣欣向荣。

制药公司一方面了解了药用植物的价值，以前所未有的热诚研究世界各地的药用植物知识和偏方；另一方面他们又希望能垄断医药产品，以继续维持获利。因此，有些制药公司试图将药用植物挤出医疗竞技场，策略之一是倾力寻找并分离出药用植物的单一有毒成分。数年前就发生了鼠尾草案例，但经过进一步研究分析，发现鼠尾草中的其他成分能消除毒素，企图废止使用鼠尾草的目的才没有达成。

为了更安全地使用药用植物，我们的立场必须合理客观。加拿大有项法律提案便是个解决办法，也就是创出"民间疗法"等级。每种产品都应标示出植物的学名、使用范围和服用法。成分必须符合设定的纯度和浓度标准，广告则不可夸大其辞。这种体制将可担保市面出售中草药的安全，使大众能够永远利用这些有益的植物。

药用植物的调制

一般人都同意，野生药用植物、自然播种的药用植物或生长环境合适的植物，所含的成分最有效。然而，即使采用的是自家栽种的植株，当你需要时才能比较确定取得无虞，误认的风险也比较小。鉴别错误的危险在此无庸赘述。

使用药用植物疗法，质量是首要条件。完整、清洁、无瑕疵且正值茂盛期的叶片，才存有最好的成分。除非另有特别说明，叶片的茂盛期在即将开花之前；花朵是在开花期；果实在成熟时；根部则在秋天，即叶片精华送返根部的时候；而树皮则在开春以后、树液上升之时。

干燥的绿色药用植物保存六七个月后可能即丧失药效，根、种子和树皮则可维持在两三年。

药方和剂量

配方通常可以采用新鲜或干燥药用植物。新鲜植物的疗效可能比较高，但是因为干燥花草终年均可取得，所以配方所述都是干燥药用植物的分量。就浸剂、茶或煎剂而言，一般1茶匙（5毫升）干燥药用植物相当于3茶匙或1汤匙（15毫升）新鲜花草。

调制一份草药的比例，1茶匙（5毫升）药用植物兑一杯（225毫升）水。至于一天的分量则取25克植物加入570毫升的液体中。对于幼童、身体虚弱的人或者老人家，药用植物（如果采用的是强效植物）的使用分量则应该减半。

通常一帖药为200毫升浸剂，或1/3浓缩煎剂。饭前服用，一天3次，然后慢慢减少次数到不再需要治疗为止。

千万不要误认为药用植物是“天然的”，所以任何分量或组合都应安全服用。务必遵照指示才行。

调制法

浸剂和茶

剂量请参照前节说明。热浸剂系将水煮沸，30秒后把药用植物置入水中浸泡，偶尔搅拌一下，放10分钟，或一直到浸液冷却为止，或者也可以留置过夜。这种方法适合那些容易将药效（尤其是维生素和挥发性成分）释放到液体中的叶和花，但记得加盖。尽可能使用最纯净的水或瓶装矿泉水，因为石灰含量高的水（非常硬的水）会阻抗植物完全释出活性元素。过滤之后，如果喜欢甜味可以加点蜂蜜或红糖。

煎剂

剂量部分请参阅本页的“药方和剂量”所述内容。将干燥药用植物放进搪瓷锅或玻璃锅中，加入冷水，慢慢煮沸。改小火继续煮到原来的1/4分量，大约需时十几分钟，然后盖上盖子焖3分钟或直到冷却。这种方法适用于坚硬的物质，如：根、树皮或种子，烹煮前先捣烂或压碎。过滤后可随意加入蜂蜜或红糖，视自己的口味喜好而定。煎剂放进冰箱能保存3天。

粉末

先将植物大而干燥的部位，如根、树皮或粗茎切成小块，然后用杵臼压碎，或放进咖啡研磨机中研成粉末。粉末可以加入饮料或汤水中，或撒在食物上。

糖浆

糖浆能掩饰草药令人不悦的味道，特别是对于小孩，还能使咳嗽药水比较容易下咽。糖浆的制作方法是：在570毫升的浸剂或煎剂中加入2~4汤匙（30~60毫升）蜂蜜，然后慢慢煮沸直到变成糖浆状。放进冰箱冷藏。和酊剂混合时，制法稍有不同，先在570毫升水中搅入4~6汤匙（60~90毫升）蜂蜜，加热至沸腾，熄火。一份酊剂兑3份刚准备好的糖浆。放进冰箱冷藏。

酊剂

取110克磨成粉末的药用植物或225克新鲜药用植物碎末，放进盖子密合的容器中。加入酒570毫升，酒精浓度必须至少达30%（例如白兰地或伏特加），变性的乙醇或手术用酒精都不能使用。将混合溶液放在温暖的地方，一天摇晃两次。两星期后，以双层薄棉布过滤，尽量把液体榨出，存放在深色玻璃罐中，以软木塞盖紧。酊剂能长期保存，剂量通常为5~15滴，可直接服用，或加入一杯热水。同类疗法医师所开的药方，酊剂浓度通常都非常稀薄。

精油

精油通常是以蒸馏法所萃取出来的浓缩植物精华，在家里也可以少量制作，但比较聪明简便的做法是到店里购买。寻找纯粹地道的精油来源非常重要，这样才能确保精油中含有植物全部的有效成分。精油极适合用来制成酊剂，或是加进按摩油、软膏和其他外用药中使用。

软膏与乳霜

准备一种药用植物的浓煎剂或浸剂，过滤后加入一份纯净的冷榨植物油（不加热榨取，如葵花油）。将混合物煮沸直到液体蒸发（气泡不再出现），让药用植物的主要成分留在油中。

另外也可以采用浸渍油（参阅第134页）。如果你想调成乳霜，则搅入融化的蜂蜡，大约25克兑275毫升。你可以依照第164页制作乳霜的方法，将25克蜂蜡、羊毛脂或可可油融化，混入110毫升植物或药用植物油中。再加入25克选好的药用植物，以文火煮10分钟，并不时搅拌。以双层薄棉布筛进广口容器中，将盖子盖紧，然后贴上标签，注明制作日期。滴一滴安息香或没药酊剂可延长乳霜的使用寿命。不要用硼砂，因为会损害伤口。

凡士林可以作为不渗透的基底成分。取90克凡士林放进搪瓷锅或碗中，置于开水上融化。放凉后搅入数滴香精油（例如桉树精油可让鼻子舒适畅通），倒入容器，贴标签，注明日期。

冷热敷布

敷布可以方便地将外用的植物制剂贴在皮肤上。热敷布的做法是：将干净的亚麻布或棉布浸入热煎剂或浸剂中，然后在可以忍受的热度范围内贴在患部，再覆上纱布或折好的毛巾、毯子以维持温度。冷却后，换上另一块热敷布，或者把热水袋置于其上。冷敷布的准备方法同上述，只是等敷布冷却以后再贴用。

糊剂

糊剂类似敷布，但采用的是植物本身而非萃取的液体。将新鲜植物捣烂或压碎，放进开水中隔水加热，或混入少量开水。在可以忍受的热度范围内，直接将浆泥敷在皮肤上，再以纱布绷带固定。如果是采用干燥药用植物，先磨成粉末，再用少许沸水调成糊。如果这种糊会刺激皮肤，那就把它铺在两层布之间敷用。

糊剂通常比敷布有效。它们能够刺激血液循环、纾解疼痛或抽取出皮肤中的污垢和杂质，效果依使用的药用植物而定。糊剂可将植物的有效成分直接导入身体所需部位，而不至于造成消化不良，或因消化道的作用而影响药效。

药用植物疗法

本节所列出的常见疾病，通常都可以在家用植物来医治，但请不要企图解决比较严重的疾病。记住，许多身体不适通常都是因为饮食不当、压力和其他外在因素造成的。

以下比较不常见的植物，以及可能混淆的种类都附上学名，请参阅第一章以获取更详细的资料。为了确实得到所需疗效，最好采用原种植物，而非变种、栽培品种或杂种。鉴定植物时必须有十足把握，因为某些植物的毒性极强。

服用整帖药剂之前，奉劝你先少量尝试。如果产生不良反应、恶化或不见改善时，那么最好请教专业中草药人士或医生。关于药方和剂量，请参阅第180页。

■水土不服 请参阅专栏“一般紧急医疗照顾”

■月经不调

许多女性在月经来临前会持续头痛、烦躁易怒、轻微沮丧、水肿或乳房疼痛，而治疗这些症状最有效的药是月见草(*Oenothera biennis*)油。伦敦的一家医院临床试验显示，85%受试者的症状获得改善。该种药用植物虽然容易栽植，但萃取种子油却很复杂，所以应到药房购买胶囊，尤其推荐含有鱼油的产品。

美洲黄芩(*Scutellaria lateriflora*)、母菊(*Matricaria recutita*)和心叶椴(*Tilia cordata*)都是安全无虞的药用植物茶，可纾解并减轻经前的紧张。每天服用上述任一种浸剂3次来缓和症状。

- **经痛** 每天服用母菊或缬草(*Valeriana officinalis*)浸剂3次，半杯（125毫升)小白菊(*Tanacetum parthenium*)茶两次。
- **带有沉重感的经痛** 建议服用覆盆子(*Rubus idaeus*)热茶。
- **减轻间歇性疼痛和大量出血** 试试斗篷草(*Alchemilla vulgaris*)叶浸剂，一天服用双倍浓度浸剂3次，这帖药方也可以缓和更年期障碍。
- **解除更年期症状** 试试淡紫花牡荆(*Vitex agnuscastus*)的干燥浆果，它能调节性荷尔蒙的活性，并可缓和经前的紧张，还能帮助服用避孕药丸者恢复身体的自然平衡。取1茶匙（5毫升）浆果浸泡15分钟，每次饮用一杯（225毫升），一天3次。

欧洲益母草(*Leonurus cardiaca*)可减轻更年期的不适，若出现易怒或焦虑症状，建议服用黑点叶金丝桃(*Hypericum perforatum*)花头标准浸剂，一天3次。

■牙痛

丁香是强效的局部抗菌剂和温和的止痛药。滴一滴丁香油（可在药店或香精油供应商处购买）在棉花棒上，然后轻轻涂抹于发痛的牙齿或附近，即可暂时止住疼痛。

另外也可以放一粒丁香在牙齿附近，直到失效为止。

■切伤 请参阅专栏“一般紧急医疗照顾”

■失眠

睡前喝一杯啤酒花(*Humulus lupulus*)茶对失眠有镇静作用，但对沮丧的人无效。搭配缬草(*Valeriana officinalis*)可以降低紧张和焦虑，而搭配粉色西番莲(*Passiflora incarnata*)叶效果也很好。假荆芥(*Nepeta cataria*)茶和白花黄春菊(*Chamaemelum nobile*)茶是传统的睡前松弛饮料，可减轻焦虑，使睡眠安稳。粉色西番莲茶和白色香橙花茶也都能帮助失眠患者。

■灼伤，轻度 请参阅专栏“一般紧急医疗照顾”和“晒伤”（183页）

■花粉病

花粉病和其他过敏症患者可以饮用一枝黄花(*Solidago virgaurea*)浸剂来改善。每次服用半杯(125毫升)，一天4次。饮用海索草(*Hyssopus officinalis*)、薰衣草(*Lavandula* sp.)或百里香(*Thymus vulgaris*)温浸剂能够缓和并镇静受刺激的黏膜。

将美洲金缕梅以4倍开水冲淡，制成冷敷布来纾缓眼睛。毛蕊花(*Verbascum thapsus*)花热茶和小米草(*Euphrasia rostkoviana*)茶能够消除多余分泌物，后者还可减轻眼睑发红的现象，但红肿疼痛则可能是由其他状况引起的。

注意： 如果症状一直持续，最好请教合格的草药师。

■沮丧

薰衣草花浸剂为有效的提神剂，一天服用3次，配上迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)或美洲黄芩(*Scutellaria lateriflora*)特别有效。如果你的沮丧是由于精神紧张所引起，或是病后觉得心情低落，那么饮用迷迭香标准浸剂可以帮助你克服沮丧，配合美洲黄芩服用，效果也很好。

服用马鞭草(*Verbena officinalis*)标准浸剂可减轻感冒后的忧郁，搭配美洲黄芩也非常好。

■食欲不振

葛缕子(*Carum carvi*)和人参(*Panax ginseng*)都是强力开胃剂，可在饭前半小时或任何想吃东西的时候饮用标准浸剂，无论喝葛缕子茶或人参茶都可以。如果是感冒或病后所引发的食欲不振，则服用欧夏至草(*Marrubium vulgare*)茶，一天3次，一次一杯，以增进食欲。

■便秘

食用含有粗糙纤维质的食物以及规律的运动，对肠道功能的正常运作非常重要，而情绪紧张、忧虑也可能会造成便秘。药用植物虽然具有暂时纾解的作用，但治本之道还是在于去除成因。

无花果糖浆效果不错，需经常服用。压碎的亚麻(*Linum usitatissimum*)籽浸剂具有通便功能，可纾解痛苦，早晚各喝一杯（225毫升）。

洋甘草(*Glycyrrhiza glabra*)根是温和而舒适的缓泻剂。需要时直接含进口中咀嚼或制成煎剂，作法为：1茶匙（5毫升）兑一杯（225毫升）水，一天服3次。少量大黄煎剂适合作为孩童的温和缓泻剂，大剂量会造成更强的反应。蔷薇果茶也是温和的缓泻剂。可取半颗蔷薇果放入水中煎煮或浸泡，服用前务必使用滤纸滤除种子和细毛，因为这些物质会刺激身体。需要时饮用。

注意： 长期便秘或任何不寻常的排便习惯改变时，应去医院诊治。

■胃痛

已经知道病因的患者，只要注意健康状态，使用药用植物就能发挥疗效。

- **镇静并治愈脆弱的胃粘膜** 饮用母菊(*Matricaria recutita*)茶有抑制发炎的效果，也可以服用药用蜀葵(*Althaea officinalis*)茶，需要时饮用。
- **消化不良** 对于不能食用固体食物的人来说，北美滑榆(*Ulmus rubra*，购买粉末)不但是解药，也是有益健康的食物。取1/2~1汤匙（8~15毫升）树皮粉和少许冷水调成糊，搅入一杯（225毫升）热牛奶或热水中，如果喜欢甜味可以加蜂蜜。

注意： 胃部刺激或持续疼痛时，务必请医师诊断。

- **消化不良引起的胃抽搐** 饮用具有抗菌作用的假荆芥(*Nepeta cataria*)浸剂。

■咳嗽

- **治疗支气管炎** 生吃大蒜瓣可摄取其中强效的抗生物质。为了帮助肺部和呼吸道排出液体和粘液，欧夏至草(*Marrubium vulgare*)是第一选择。每天饮用热标准浸剂3次。

另一种治疗咳嗽和感冒的重要药用植物是款冬(*Tussilago farfara*)，将它的叶和花制成浸剂饮用，可以镇静呼吸道，促使气管组织复原，并保护脆弱的粘膜不再受到刺激。

- **缓解咳嗽及化痰** 药方及服法：制作药用樱草(*Primula veris*)糖浆或煎煮药用樱草的根，以小火熬煮5分钟，一次服用一杯（225毫升），一天3次。这帖药可以和款冬及茴芹(*Pimpinella anisum*)搭配服用，因为茴芹有祛痰功能，而且能使咳嗽药水更好喝。
- **刺激性咳嗽** 由于这种症状与粘膜炎攸戚相关，而土木香(*Inula helenium*)根能够祛痰、抗菌，再加上具有镇静效果，所以是极佳的解药。将土木香根切碎，取1茶匙（5毫升）浸泡在一杯（225毫升）冷水中9个小时。每天加热后服用3次。刺激性咳嗽还可用药用蜀葵根的粉末来纾解，而且与欧夏至草及洋甘草(*Glycyrrhiza glabra*)的搭配效果最好。

严重的干咳可使用款冬配欧夏至草和毛蕊花(*Verbascum thapsus*)服用。

- **减轻粘膜炎** 用现磨的芥菜种子糊剂敷于胸部。取110克种子混合温水，调制成稠糊状，将糊剂涂抹在两层纱布之间，底层弄湿，这样才不会沾粘皮肤，敷1分钟即可。同时也可以配合亚麻种子来减轻粘膜炎。大车前(*Plantago major*)叶茶是温和的祛痰剂，俄罗斯的药厂即大量栽植该种药用植物。

八角(*Illicium verum*)标准浸剂可祛痰和抗菌，此外，和其他咳嗽药搭配也很适合。

■消化不良

大多数调味用的植物都能刺激胃肠分泌消化液，促使脂肪分

解为脂肪酸，并增加人体吸收养分的效率。传统的药用植物调味料有下列种种好处：迷迭香可帮助消化油腻的小羊肉，茴香促使多油的鱼类分解，而辣根则可帮助消化牛肉。

许多芳香的种子都可以帮助消化。取1汤匙（15毫升）磨碎的茴香种子放进一杯（225毫升）牛奶中煮沸，一天饮用两次可改善消化系统的运作。小豆蔻能刺激唾液分泌，并为此类消化剂添加怡人的香味。饭前半小时喝一杯（225毫升）白豆蔻浸剂，胡椒薄荷热茶则在饭后饮用比较好。

印度餐用毕后有时会奉上一盘综合种子，其中包括有：茴芹、葛缕子、莳萝和茴香，饭后食用可以帮助消化丰盛的食物，而且疗效显著。

如果经常有消化不良的困扰，却不是疾病引起的，那么吃得太快、饮食不均衡或紧张都可能是成因，除了服用药用植物以减轻症状外，同时也应一并克服这些不良习惯才是明智之举（另参阅第183页“胃痛”）。

注意：如果伴有持续性或严重的疼痛，务必及时到医院诊治。

■气喘 请参阅“咳嗽”

■晒伤

翠叶芦荟叶的汁液具有清凉感，可愈合晒伤及轻度灼伤。将汁液直接涂抹在晒伤部位即可。酸模(*Rumex acetosa*)敷布也具有冷却作用，据说酸模茶可以治疗中暑和虚脱，一次服用一杯（225毫升），一天3次。

黑点叶金丝桃(*Hypericum perforatum*)浸渍油涂抹在冷却的轻度灼伤患部，疗效显著。

■挫伤 请参阅专栏“一般紧急医疗照顾”之“跌打损伤”

■冻疮与四肢冰冷

用香忍冬(*Lonicera caprifolium*)花浸渍油轻轻按摩，可以促进血液流至皮肤表面，暖和手脚。取1汤匙（15毫升）新鲜芥菜种子末浸剂加入2升热水中，利用泡脚的方式来促进冰冷双脚的血液循环，并治疗由于循环不良所造成的冻疮。

辣椒籽粉也可以强力刺激循环系统，促使血液流至血管末梢，软膏则可舒缓未破皮的冻疮。

西洋接骨木(*Sambucus nigra*)叶片制成的软膏对冻疮也具有疗效。将新鲜叶片和两份凡士林混合并加热，直到叶片破碎。过滤后贴上标签储藏。

如果想改善循环不良的毛病，可以每天饮用蔷薇果茶或问荆(*Equisetum arvense*)茶、荞麦(*Fagophyrum esculentum*)茶以强化微血管。有些香辛料和风味强烈的植物如黑胡椒、丁香、肉桂、芫荽、埃及莳萝、新鲜姜末、大蒜、牛至、迷迭香和百里香等，都可以促进血液循环。经常将这些植物加入日常餐饮中，特别是在冬天的时候。

■蚊虫叮咬 请参阅专栏“一般紧急医疗照顾”

■宿醉

将柠檬泡入白开水或柳橙汁中以补充维生素C，胡椒薄荷或野生百里香热茶则可减轻不适。饮用欧蓍草(*Achillea millefolium*)和西洋接骨木(*Sambucus nigra*)花茶有助于消除体内毒素。

■痔疮

轻微痔疮可选择欧洲毛茛或小白屈菜(*Ranunculus ficaria*)来治疗，因为它们能收缩并减缓肛门周围的静脉肿胀。疗法为饮用植物的根部标准浸剂，或以浓浸剂制成软膏敷在患处。至于出血性痔疮，则敷用夏枯草(*Prunella vulgaris*)软膏。

将欧洲七叶树(*Aesculus hippocastanum*)果实制成浸剂，一天饮用3次，或做成敷布贴用，可以调理并强化静脉，同时帮助痔疮痊愈（另参阅第187页“静脉瘤”）。

■胀气

茴芹、葛缕子或茴香的种子都能有效驱除胀气，如果合并使用效果更强。浸泡压碎的混合种子，饭前半小时慢慢饮用一杯（225毫升）。

许多香辛料种子也都可以治疗胀气，如丁香和牙买加辣椒，需要时可直接咀嚼，或浸泡饮用。食物上撒黑胡椒也能解除胀气。而姜、小豆蔻和芫荽等香辛料不但香气袭人，还可减轻胀气时的剧痛。此外，茴芹也同样有效，服用法为一天饮用3次标准浸剂。

蜜蜂花(*Melissa officinalis*)能缓和胃肠胀气和痉挛，而1/4–1/2茶匙（1–3毫升）的圆当归(*Angelica archangelica*)根粉末则可迅速排出胃肠中的气体，解除胀气。

■痤疮、粉刺

痤疮、粉刺长出时，将皮肤彻底温和清洁后，再用白花黄春菊(*Chamaemelum nobile*)浸剂洗涤皮肤，因为白花黄春菊具有净化作用。此外，欧蓍草(*Achillea millefolium*)可帮助排出毒素，假荆芥(*Nepeta cataria*)为抗菌剂，熏衣草(*Lavandula angustifolia*)含镇静和抗菌效果，百里香(*Thymus vulgaris*)则是强效杀菌剂。

以稀释的柠檬汁轻拍患处可以杀菌、消炎并促进血液循环；金盏花软膏则可消炎及促进局部伤口愈合。还可以透过改变饮食习惯来改善痤疮，所以斟酌你所摄取的食物，勿食糖、油脂和乳酪制品。

■斑点 请参阅“痤疮、粉刺”

■喉咙痛

如果把柠檬放进诸如蓝桉(*Eucalyptus globulus*)和蜂蜜等具有天然防腐作用的浸剂中，将会增强它的抗菌特性。百里香(*Thymus vulgaris*)是一种强效杀菌剂，也是治疗喉咙痛、喉头炎和扁桃腺炎的极佳漱口水。

用胡芦巴种子茶、欧龙芽草(*Agrimonia eupatorium*)茶、夏枯草(*Prunella vulgaris*)茶或拳参根(*Polygonum bistorta*)煎剂来漱口，可减缓喉咙痛，以及口腔、舌头

一般紧急医疗照顾

■水土不服

最近的研究证实，使胃部镇定下来并预防恶心的最好药物是姜茶。旅行时，携带一瓶姜酊剂，成人的服用量为半杯（125毫升）水加10滴，孩童则在温水中混入2–3滴即可。

摘取新鲜圆当归(*Angelica archangelica*)的大叶片，使用时压碎，其气味可缓和恶心感并清新空气。

■轻度灼伤

轻微灼伤时立即敷上翠叶芦荟的清凉叶肉，可以减轻疼痛、加速愈合，并在患处形成保护性封膜以防止感染。稍后敷用金盏花冷敷布或软膏。

注意：重度灼伤须立即送医院急诊。等待诊疗时先用冷水（非冰冷的水）冷却伤处，再给伤患滴6滴巴哈花急救药方，并且使伤者保持清醒。

■跌打损伤

轻微的撞伤或淤伤，须尽快用消毒棉花沾美洲金缕梅蒸馏萃取物（药店可以买到）敷在患处，可以遏止肿胀。合生花油或软膏对较严重的擦伤、淤伤和挫伤都有帮助。合生花叶糊剂能减轻淤伤并促使撞伤和骨折加速愈合，但最好不要用在伤痕深的伤口上，因为合生花愈合组织的力量太强，可能会使表面皮肤比深层伤口还要早复原。

黑点叶金丝桃(*Hypericum perforatum*)药水和山金车(*Arnica montana*)软膏对挫伤和淤伤都很有效，特别是治疗皮肤疼痛或发炎最有效。

金盏花瓣、欧龙芽草(*Agrimonia eupatoria*)或西洋接骨木(*Sambucus nigra*)叶片所制成的软膏，均能纾解并治疗淤伤、扭伤和其他小伤口。

注意：皮肤破损禁用山金车。

■割伤与擦伤

先以美洲金缕梅的4倍稀释液清洁伤口，或用抗菌的药用植物浸剂湿润，其中西洋接骨木叶的效果极佳。速成的代用品是将3滴百里香或迷迭香精油或1/2茶匙（3毫升）金盏花酊剂加入一杯（225毫升）温开水中。也可以轻轻抹上抗菌药水。4滴巴哈花急救药方具有镇静作用，而斗篷草(*Alchemilla vulgaris*)浸剂可以做成敷布来止血。

对于愈合缓慢的伤口，可贴上合生花、夏枯草(*Prunella vulgaris*)、欧蓍草(*Achillea millefolium*)敷布或糊剂，再加上大车前草(*Plantago major*)叶片，以利用它的抗生素成分。如果伤口绽开，药剂中的所有叶片均应浸入开水片刻消毒。后续治疗可使用合生花、金盏花或欧龙芽草软膏，可发挥镇静及愈合之效。

■螫伤与蚊虫叮咬

胡蜂螫刺的毒液是碱性的：敷上长生花(*Sempervivum tectorum*)的叶肉、洋葱切片，或抹些醋。

蜜蜂螫刺和蚂蚁叮咬则是酸性的：以冰水溶解小苏打来中和。记得取出蜜蜂的毒针。

- **减轻疼痛肿胀** 滴1滴熏衣草或蓝桉精油在患处。也可以贴上金盏花酊剂冷敷布或涂抹金盏花软膏，可纾解顽固不去的刺激感。
- **纾解荨麻螫刺** 以压碎的新鲜钝叶酸模(*Rumex obtusifolius*)叶片摩擦伤处。

或喉头发炎，也可以用辣椒浸剂来治疗喉头炎（参阅第186页“预防感冒”的药方）。利用母菊(*Matricaria recutita*)的抗炎和抗菌成分所制成的漱口水，可有效治疗喉咙痛和并发的口腔感染，例如齿龈炎。此时则以双倍浓度的花朵浸剂来纾解症状。

至于胡椒薄荷(*Mentha piperita*)因为含有薄荷脑，因此是怡人的抗菌剂。

• 纾解喉咙疼痛 用鼠尾草(*Salvia officinalis*)或百里香热敷布包缠脖子，再以围巾保暖及固定。喜欢的话还可以嚼洋甘草(*Glycyrrhiza glabra*)根。

■伤风感冒

预防感冒 每天生吃大蒜瓣或喝大蒜汁3次。大蒜精油可消灭害菌和病毒，疗效显著，还可以加在蒸气吸入剂中，或作为空气清新剂。

据说蔷薇果茶富含维生素C，可以预防感冒和其他传染病，增强抵抗能力。红辣椒粉对于预防感冒也非常有效，因为它能强化并刺激循环系统和消化系统。取1/2~1茶匙（3~5毫升）红辣椒粉，浸泡在一杯（225毫升）开水中10分钟后过滤。需要时或饭前取1汤匙冲热开水服下。

• 感冒症状刚出现时 西洋接骨木花(*Sambucus nigra*)、胡椒薄荷和欧蓍草(*Achillea millefolium*)各取半茶匙（3毫升），一起浸泡在一杯（225毫升）开水中20分钟，过滤后加1茶匙（5毫升）蜂蜜和1/4茶匙（2毫升）红辣椒粉，可以减轻伤风感冒的严重性和不适感。如果这种混合物对你有效，就值得将干燥的混合花草储藏起来，以备冬天不时之需。另一个即将发病时服用的配方，是取9片欧夏至草(*Marrubium vulgare*)的小叶剁碎，配1汤匙（15毫升）蜂蜜生吃。必要时可以重复食用。

• 治疗伤风感冒 多喝热柠檬蜂蜜汁，因为柠檬具有抗菌作用。而多饮用西洋接骨木花、胡椒薄荷或欧蓍草热茶则可发汗退烧。西洋接骨木花对于减轻鼻粘膜炎也很有效，如果你有打冷颤的症状，就在热茶中加入老姜末或是辣椒。食物上撒黑胡椒也有助于恢复健康。另外还可以服用芥菜种子浸剂：取1/4茶匙（2毫升）粉末浸泡在一杯（225毫升）开水5分钟，一天喝3次；或者将2升芥末浸剂加入洗澡水中泡澡。

• 鼻粘膜炎和流行性感冒 用一枝黄花(*Solidago virgaurea*)治疗粘膜炎及发炎症状很有效，因为它可以抗菌。取2茶匙（10毫升）干燥花梗浸泡于一杯（225毫升）开水中10分钟，一天饮用3次。白毛茛(*Hydrastis canadensis*)的根对粘膜也有极佳的愈合效果和强身滋补作用。取1/2~1茶匙（3~5毫升）磨成粉的根浸泡于一杯（225毫升）开水中，一天饮用3次。你还可以试试琉璃苣(*Borago officinalis*)、款冬(*Tussilago farfara*)、合生花(*Symphytum officinale*)或欧亚活血丹(*Glechoma hederacea*)热浸剂来舒缓粘膜炎。

注意： 孕妇禁用白毛茛根。

• 解除鼻塞 吸取母菊花或蓝桉(*Eucalyptus globulus*)叶的蒸气，或取少许罗勒作为嗅药，都能够恢复嗅觉。当你的体温回复正常后，每天饮用猪殃殃(*Galium aparine*)温浸剂3次以持续发汗，并可防止反胃，使睡眠安稳。此外则须注意饮食。刚开始时先饮用蔬菜汁，接着再食用自制蔬菜汤、新鲜水果或沙拉，然后才慢慢加进不易消化的食物，如此可以避免脆弱的消化系统觉得难以负担。

感冒后或许会觉得没有胃口，欧夏至草茶可以重振食欲。如果觉得困倦或沮丧，服用蜜蜂花(*Melissa officinalis*)茶或马鞭草(*Verbena officinalis*)茶，若是症状持续数天不见好转，就该找专家了。

■肿痛 请参阅“脓疮或肿痛”

■淤伤 请参阅专栏“一般紧急医疗照顾”

■发烧 请参阅“伤风感冒”

■膀胱炎

饮用欧洲白桦(*Betula pendula*)叶标准浸剂有助于预防膀胱炎和其他泌尿器官感染，并能排除过多水分。可和熊果(*Arctotaphylos uvaursi*)搭配使用。

一天饮用3次粉绿茎泽兰(*Eupatorium purpureum*)煎剂，对膀胱炎及泌尿器官感染有帮助。欧蓍草标准浸剂为抗菌剂，能帮助治愈膀胱炎。

■紧张

凡是能够松懈神经性紧张的药用植物，也能重振和调整中枢神经系统来克服压力，与一般的镇定剂迥然不同。

最好的草药有两种：美洲黄芩(*Scutellaria lateriflora*)花头对多种神经性疾病具有疗效，缬草(*Valeriana officinalis*)则适合治疗神经性抽搐、恐怖症、颤抖、失眠以及不安。幸好，它们可以搭配使用。

这两种植物浸剂可以分开或合并服用，每次一杯（225毫升），一天最多3次；极度慌张时每3小时喝半杯（125毫升），但不宜长期服用。

琉璃苣(*Borago officinalis*)叶片标准浸剂是肾脏的滋补剂，同时也能够抵抗压力。将琉璃苣的花朵和叶片泡酒饮用可以壮胆，口碑向来颇佳，当你觉得有压力时，一杯（150毫升）即可解除神经性紧张。

经过繁忙的一天，不妨喝杯人参(*Panax ginseng*)茶、心叶椴(*Tilia cordata*)茶或熏衣草(*Lavandula spp.*)茶来镇静、调整神经系统，或综合调配饮用也颇具疗效。心叶椴配合熏衣草能有效克服神经性虚弱，而蜜蜂花(*Melissa officinalis*)可以缓和紧张，并有温和的抗郁作用，也能和熏衣草及心叶椴搭配。早、晚和需要时服用一杯综合茶。

药用木苏(*Stachys officinalis*)可以强化中枢神经系统，具有温和的镇静作用，特别适合用来治疗头痛和神经痛。服用量为一次一茶杯，一天3次，或配合美洲黄芩饮用也可以。

• 松弛剂 试试白花黄春菊(*Chamaemelum nobile*)茶，想喝时即可随时饮用；药用樱草(*Primula veris*)则对压力引起的紧张具有放松镇静之效。用花瓣制作浸剂，一次喝一杯（225毫升），一天3次。也可以和心叶椴或美洲黄芩搭配饮用。

• 缓和紧张 黑点叶金丝桃(*Hypericum perforatum*)标准浸剂具有减轻疼痛和镇静的效果，可以治疗焦虑方面的毛病；若外加沮丧，迷迭香则可派上用场，它是神经系统的兴奋剂。

■恶心

觉得恶心时，以新鲜姜末或肉桂树皮粉单独浸泡，或是撒在其他茶汁中，于任何时候服用以缓和恶心和呕吐。如果是消化系统受到刺激，也可以用丁香调味食物或浸泡饮用。大约取10粒丁香浸泡在一杯（225毫升）开水中10分钟，需要时服用。

■静脉瘤

预防静脉瘤的方法有很多，例如：治疗便秘，改善饮食，补充维生素B、C和E，多做运动，停止吸烟，或避免泡热水澡和长时间站立等。

服用刺激循环的香辛料如姜、辣椒和含有芸香素的药用植物浸剂，如荞麦(*Fagopyrum esculentum*)、单子山楂(*Crataegus monogyna*)浆果及欧洲七叶树(*Aesulus hippocastanum*)。饮用时，一天不要超过3次，或者当作敷布或药水使用。

如果静脉发炎或觉得患处疼痛，使用金盏花酊剂或美洲金缕梅敷布可以减轻痛苦（另参阅“痔疮”）。

■头痛与偏头痛

服用草药可以减轻疼痛，但无法断根。小白菊(*Tanacetum parthenium*)叶已经正式成为治疗偏头痛的首要药用植物制剂。取一片新鲜或冷冻的中小型叶片夹在面包中吃（然而体质敏感的人嘴巴可能会生疮），一天3次，据观察可以减轻七成偏头痛的强度或频率（偏头痛患者一般是以热敷头部的方式纾解）。只不过它的作用是累进的，可能要6个月才能见效。

另外也可以喝半杯（125毫升）小白菊叶片茶，一天两次，来减轻偏头痛。

熏衣草对压力所引起的头痛很有疗效，还可以配合使用缬草来治疗。服用法为一天饮用熏衣草花茶3次。缬草标准浸剂则可配合美洲黄芩治疗紧张性头痛。

注意： 孕妇禁用小白菊，因为它会刺激子宫。

■擦伤 请参阅专栏“一般紧急医疗照顾”

■螫伤 请参阅专栏“一般紧急医疗照顾”

■脓疮或肿痛

为了促使脓疮化脓，可擦稀释的柠檬汁，或取半个烘烤过的热洋葱，剥去中央层以形成一个小圆盖，然后压在患处。针对脓疮和肿痛，可用具有抗菌效果的假荆芥(*Nepeta cataria*)叶、长叶车前(*Plantago lanceolata*)或胡芦巴种子的粉末做成糊剂来消炎和促进伤口复原。如果患部发炎或感染真菌，金盏花软膏则能提供安全的治疗。

注意： 脓疮复发时，务必请教专业人员。

■怀孕及分娩

怀孕期间必须避免强效的药用植物，尤其是那些会刺激子宫的植物更应特别注意，如白毛茛(*Hydrastis canadensis*)。

在分娩初期，使用海绵沾取玫瑰花露水、熏衣草花露水或迷迭香浸剂来清洁洗涤，可散发出怡人、镇静的气味，并具有温和的消毒作用。



第六章

栽培与采收

药用植物必定是最容易栽培的植物，
因为它能适应大多数的环境，
而且很少罹患疾病。
如果你一开始就能为药用植物
选择适当的栽植地点及土壤，
它们就会长成健康的植株。
过分拥挤会使植物孱弱，
所以要注意为植物间拔，并在成熟的
巅峰期采收，如此才能获取
最好的功效。
药用植物的适应性极强，
所以可以栽种在花坛、菜圃
或摆饰花钵中。
许多种类也都能在阳台、天井或甚至
室内生长茂盛。无论把它们放在哪里，
只要具备最适合的土壤和环境，
就可发挥装饰、熏香等多种功能。
经过细心采收和保存，你的药用植物
将会创造出持久的芳香情趣。

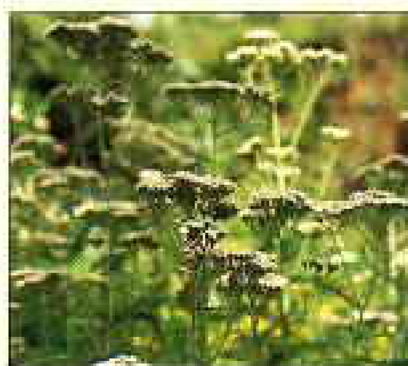
花园中的药用植物

在各式各样的传统农园植物中，夹杂着玫瑰和硕大的圆当归花，构成缤纷的花坛。

栽 培

本节列出第一章所有药用植物的栽植备忘，并额外增加一些其他药用植物和烹调用的香辛料，好让你能顺利栽种。这些备忘包括栽种地点和方位的详细说明（也就是需要阳光、遮阴或两者兼备），和它们所喜好的土壤性质（酸性、粘土、壤土、排水良好等等），同时附上繁殖方法、植物生长期间所需的照料、采收时机，与适当的保存方法等资料。此外，第一章以外的药用植物则简单介绍外观与用途。

有关栽培、繁殖、采收和储存植物的图解说明，请参阅第216~231页。



Achillea millefolium

欧蓍草

地点：向阳。可以忍受稍微遮阴的场所。

土壤：中度肥沃，潮湿。

繁殖：春秋时播种或分根。

栽培：间隔30厘米疏苗或移植。摘头后，植株会在第二年开花。欧蓍草不适宜在室内栽培。

采收：夏末摘取叶片和花。

保存：叶和花可干燥保存。

参阅第14页。



Alchemilla vulgaris

斗篷草

地点：日照充足的场所，亦可部分遮阴。

土壤：肥沃、潮湿的碱性土壤。

繁殖：春秋播种或分株。

栽培：间隔60厘米疏苗或移植。小植株也能够在室内成功生长。

采收：选取大型叶片，开花期间质量最佳。

保存：烘干叶片。

参阅第15页。



Allium

葱蒜类植物

地点：向阳或部分遮阴。

土壤：肥沃、潮湿且排水良好；较贫脊的土壤亦可栽植。

繁殖：秋天或春季时取旁蘖或分株；或将大蒜瓣掩埋于土表下4厘米处；亦可春天播种（珠芽洋葱和头球洋葱不适用）。

栽培：间隔23厘米移植或疏苗，大蒜则间隔15厘米。干燥时浇水，每年施肥一次（收割细香葱时每月一次）。摘除花朵风味更佳。每3~4年分株并重植。秋天种在花盆里作室内摆饰。

采收：细香葱可收割叶片，并留下5厘米的长度使它重新生长。花朵于绽放时摘取。大蒜则在晚秋掘出鳞茎。

保存：将细香葱叶置于塑料袋中密封，放进冰箱可保持7天鲜脆，或干燥后收藏。可制成大蒜油或大蒜醋、细香葱醋。

参阅第16~17页。



Aloe vera

翠叶芦荟

地点：充分日照或稍微遮阴，以及没有霜害的地方。

土壤：砂质且排水良好。

繁殖：春天21℃时播种，夏季切下旁蘖，干燥两天后，种在两份堆肥和一份尖角沙粒中。

栽培：5℃是底限。翠叶芦荟为极佳的室内植物。

采收：需要时切下叶片。

保存：目前还不知道方法，但在美国可以买到称作翠叶芦荟胶的产品，其中含有99.9%翠叶芦荟，装在深色玻璃瓶中出售，必须放进冰箱冷藏。

参阅第18页。



Aloysia triphylla

防臭木

地点：充分日照。种在几乎没有霜害的地方需要遮阴。

土壤：疏松、排水良好的碱性土壤。贫脊土壤孕育出的植株比较强壮，能够度过寒冬。

繁殖：春天播种。晚春时取下绿扦插枝。

栽培：间隔1米移植或疏苗。修剪枯萎枝条以促使新枝生长。冬天将防臭木移进室内。春天时修剪并喷洒温水。

采收：任何时间均可摘取叶片，最好的时机是在开始开花时。

保存：干燥叶片。用新鲜叶片浸渍油和醋。

参阅第19页。



Althaea officinalis

药用蜀葵

地点：充分日照。

土壤：潮湿、适度肥沃。

繁殖：春天播种。春天分株或试着扦插。

栽培：间隔30厘米移植或疏苗，第二季再间疏至60厘米。只能栽植在室外。

采收：种子于成熟时采集，而叶片可随时摘取，秋天则掘根。

保存：干燥种子和叶片。将根擦碎并干燥，或制成糖浆（参阅第136页）。

参阅第20页。



Anethum graveolens

莳萝

地点：充分日照。防范风害。

土壤：肥沃且排水良好。

繁殖：春天至仲夏栽种于定植地点。不要栽植在茴香附近，因为两者会杂交授粉，使味道混杂。采自然播种。种子经3~10年仍可发芽。

栽培：间隔23~30厘米疏苗。也可以种在室内。

采收：采集鲜嫩叶片。即将结成果实时摘取花头。花头变成褐色后，将全株悬挂在布块上方收集种子。

保存：干燥或冷藏叶片。干燥成熟的种子。用花头或种子制作莳萝醋。

参阅第21页。



Angelica archangelica

圆当归

地点：稍微遮阴。日照充足时最好覆盖护根物。

土壤：深且潮湿。

繁殖：让植株自然播种，或在初秋撒下新鲜种子。圆当归种子在3个月内就会丧失萌芽力。

栽培：幼苗必须趁主根固着前于春天移植。株间1平方米。

采收：仲夏前切下茎杆制成蜜饯。开花前采收叶片，晚夏收集成熟种子。第一年秋天掘根。

保存：干燥叶片和根。茎杆则制成蜜饯。

参阅第22页。

Anthriscus cerefolium

雪维菜

地点：夏天稍微遮阴（最好种植在落叶植物的树下，如此秋天栽植的幼苗才可以充分晒到冬日的阳光）。天气炎热时，很快就会结籽。

土壤：疏松且排水良好。

繁殖：成熟种子萌芽迅速，采集后6-8星期即可使用。除冬天外每个月播种一次，撒在土壤上轻压，供给即可不虞匮乏。若放任植株自然播种，年初可采收一次，第二次则在夏末。

栽培：间隔15-23厘米疏苗。不要移植。雪维菜虽然耐寒，冬天还是需要以玻璃罩防护来保全叶片。只要稍予遮阴且环境潮湿，雪维菜即可成为优秀的室内植物。

采收：植株长到10厘米高后，在开花之前摘取叶片。

保存：冷藏或干燥叶片。也适合浸醋。

参阅第23页。



Apium graveolens

香芹菜

地点：向阳，正午须遮阴。并须避开强风。

土壤：肥沃、潮湿且排水良好。

繁殖：早春在温室内播种，晚春时则于室外。萌芽缓慢。

栽培：间隔40厘米移植或疏苗。香芹菜并不适合种植在室内。

采收：夏末或需要时摘取叶片。成熟时搜集种子。

保存：干燥种子。干燥或冷藏叶片，或是浸醋。

参阅第24页。



Armoracia rusticana

辣根

地点：空旷向阳处。

土壤：疏松、充分松土、肥沃且潮湿的土壤。

繁殖：春天播种、分根或扦插根。选取13毫米粗的根，切成15厘米的长段，垂直栽种于5厘米深处。如果根部不受限制，便会扩展生长。

栽培：间隔30厘米移植或疏苗。不适合室内栽培。

采收：需要时或秋天掘根。摘取嫩叶使用。

保存：将根贮存在沙中；或洗净，擦碎、切片后干燥；或是将整条洗净的根浸泡在白酒醋中。干燥叶片。

参阅第25页。

Arnica montana

山金车

性状：耐寒多年生，株高20-60厘米。叶卵圆形，被毛，形成丛生莲座；花黄色，大而香，整个夏季开放。

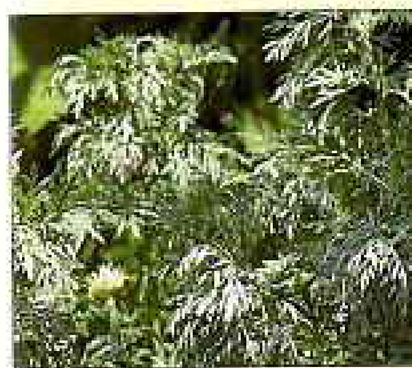
地点：充分日照。

土壤：砂质酸性土壤，需要肥沃的腐植质。

繁殖：春天分植匍匐的根状茎或播种繁殖。萌芽缓慢。

用途：优良的蜜源植物。叶和根可制成香烟。花朵酊剂可治疗挫伤、各种伤口和淤伤，并可减轻风湿痛和未破皮的冻疮。加入温水中泡脚有松弛效果。

注意：内服可能会中毒。



Artemisia

蒿属植物

地点：充分日照。

土壤：疏松、干燥、排水良好。甜菜子(*A. lactiflora*)需要潮湿土壤，并可忍受相当的遮阴。

繁殖：取得种子后随即播种。夏末以半硬木扦插。

栽培：间隔45厘米-1米移植或疏苗。不要将老人蒿种植在茴香、鼠尾草、葛缕子、芹菜或其他烹调植物附近，因为雨水会冲刷出叶片中的毒素，抑制周遭植物生长。

采收：仲夏至夏末摘取花头和叶片使用或收藏。

保存：干燥叶片和花头。

参阅第26-27页。



Artemisia dracunculus

龙蒿

地点：向阳且遮蔽处。

土壤：肥沃、疏松而干燥。

繁殖：春天分根。夏天取茎扦插。（龙艾）春天播种。

栽培：间隔30-45厘米移植或疏苗。秋天修剪。冬天用稻草或类似的覆盖物保护。龙蒿适于室内栽培。

采收：随时皆可摘取叶片，主要的收成时间在夏末。收割枝条时，除非植株已届生长末期，否则最多只能切下2/3，才能让它再度生长。

保存：冷藏或干燥叶片。取叶片浸油或浸醋。

参阅第28页。



Borago officinalis

琉璃苣

地点：空旷向阳处。

土壤：疏松、干燥、排水良好。

繁殖：春天时播种于地上或花盆中，夏日可开花；秋天播种则春天开花。生长在疏松土壤上的植株会自然播种。

栽培：间隔30厘米。栽于玫瑰丛间，或夏天时修剪以保持整齐。置于室内可能会栽出矮小植株。

采收：摘取花和叶。

保存：干燥花、冻在冰块中或制成蜜饯。

参阅第29页。



Brassica
芥菜类
地点： 向阳处。夏天最好稍微遮阴以防抽苔。
土壤： 肥沃且排水良好。
繁殖： 春天播种可采收种子，或全年中每3周播种一次以获取青翠的沙拉菜。
栽培： 需要采收种子时，间隔15厘米疏苗；作为沙拉菜使用则毋需疏苗。也可以在室内栽培。
采收： 花开时采集花朵。种荚则在裂开前于夏末摘取。播种后8~10天收割沙拉叶，从较老的植株上一片片摘取。
保存： 连同种荚将种子干燥，或浸醋。干燥叶片。
参阅第30页。

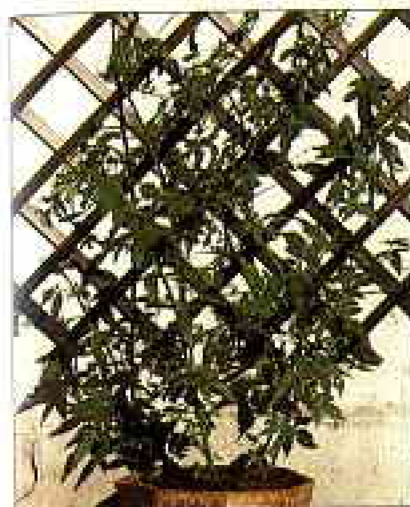


Calendula officinalis
金盏花
地点： 向阳处。
土壤： 细粒壤土，但亦可忍受大多数土壤，浸水者除外。
繁殖： 春天播种于定植地点，或个别播在花盆中。
栽培： 间隔30~45厘米栽种。摘头后，金盏花便会不断开花。
采收： 花朵在开放时摘取，叶则在青嫩时。
保存： 低温干燥花瓣以保有花色，或浸在油中。
参阅第31页。

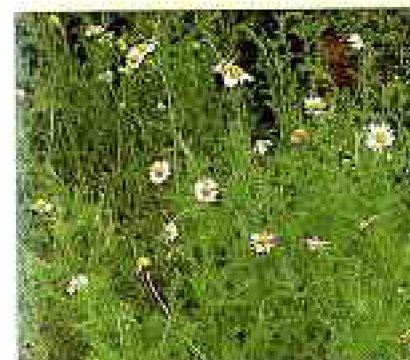
Capsicum annuum
甜椒
性状： 一年生或二年生，热带和亚热带地区有商业栽培。株高30厘米~1米，叶卵圆形，末端尖，花白色，夏天开放。肉质可食的果实侧面具沟，成熟时色彩多变（黄、褐、紫和鲜红色）；未成熟时呈绿色，但仍然可食。
地点： 充分日照。温带气候区须栽培于玻璃温室中，避免温度两极化。
土壤： 肥沃。
繁殖： 春天播种。
用途： 果实可拌沙拉，亦可当作蔬菜食用，或炖煮成砂锅菜。用作兴奋剂或消化剂。打冷颤时，将1/2茶匙（2.5毫升）碎末撒入半杯（125毫升）开水或热牛奶中。土耳其椒(*C. tetragonum*)的干燥果实压碎后，可作为红灯笼辣椒粉使用。它有种甜美温和的风味，完全没有辣椒的刺激感，并且应该是鲜红色的，如果呈褐色可能就不新鲜了。红灯笼辣椒富含维生素C，可以大量加在炖菜和肉的料理中。



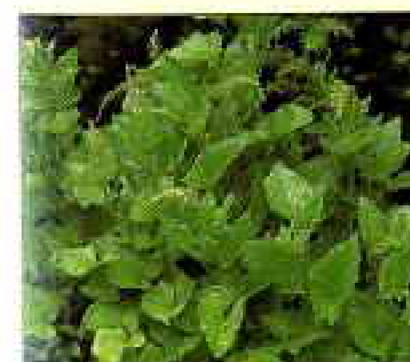
Carum carvi
葛缕子
地点： 充分日照。
土壤： 肥沃壤土。
繁殖： 晚春或初夏播种于室外的浅条沟中。
栽培： 成长到足以疏苗时，每株间隔20厘米。只要位置向阳，葛缕子可在室内栽培。
采收： 采集青嫩叶片。夏末或种子变成褐色时摘取种子头。第二个秋天掘根。
保存： 将种子头悬在容器上方。
参阅第32页。



Cedronella canariensis
雪杵草
地点： 充分日照。
土壤： 排水良好，中等肥沃。
繁殖： 春天播种（注意雪杵草的幼苗状似大荨麻）。早秋取茎扦插。
栽培： 间隔45厘米移植或疏苗。雪杵草是极佳的温室植物，但必须种在直径23~25厘米的花盆中才能充分成长。
采收： 即将开花前摘取叶片，或在秋天修剪植株前采摘。（胶杨*Populus balsamifera*）采集芽。
保存： 干燥叶片。（胶杨）干燥嫩芽收存。
参阅第33页。



Chamaemelum nobile
白花黄春菊
地点： 充分日照。
土壤： 疏松且排水良好。
繁殖：（除苹果洋甘菊之外的所有品种）春天播种。（多年生）春天或秋天分株，夏天取8厘米侧枝扦插。
栽培： 间隔10~15厘米，可将白花黄春菊栽成草皮或基座。（母菊*M. recutita*）间隔23厘米种植，多花菊(*A. tinctoria*)间隔45厘米。
采收： 任何时间采集叶片。花在完全开放时摘取。
保存： 干燥花和叶片。
参阅第34页。



Chenopodium bonus-henricus
亨利藜
地点： 喜好充分日照，但能耐轻微遮阴。
土壤： 肥沃的壤土，并须深掘且排水良好。
繁殖： 春天播种，上覆6毫米厚的土壤。秋天分根。
栽培： 间隔30厘米移植或疏苗。天气干燥时浇水，夏天施肥。栽培在室内无法充分生长。
采收： 第一年先让植株发育，此后可在需要时采集叶片，花穗在开始绽放时摘取。
保存： 只有在烹调成菜肴时才能够冷藏。
参阅第35页。



Chrysanthemum balsamita
艾菊
地点： 喜好充足日照。
土壤： 肥沃、干燥且排水良好。
繁殖： 春天或秋天分根。种子无法在寒冷地区萌芽。
栽培： 间隔60厘米移植。小型植株可在室内栽培。
采收： 叶片随时都可摘取，但花朵开始绽放时气味最芳香。
保存： 干燥叶片。
参阅第36页。



Chrysanthemum cinerariifolium

除虫菊

地点：向阳空旷处。

土壤：碱性且排水良好。

繁殖：晚春至夏季播种。春天时分根繁殖。

栽培：间隔15~30厘米移植或疏苗。除虫菊不是成功的室内植物，只能在室外栽培。

采收：采集开放的花朵。

保存：干燥。贮存时避开日照以保存杀虫药效。

参阅第37页。



Cichorium intybus

菊苣

地点：向阳空旷处。

土壤：疏松，最好是碱性土壤。深掘以利根部伸展。

繁殖：初夏播种。Witloof品种可采收菊苣卷，Madgeburg或Brunswick则取“咖啡”根。

栽培：间隔45厘米移植或疏苗。若想栽培菊苣卷，秋天时掘出根，先切除叶片至25毫米处，再切离根，埋在砂质堆肥和水中。3~4周内就可以吃到菊苣卷了。

采收：采集鲜嫩叶片。第一年秋天掘根，冬天掘出菊苣卷。

保存：干燥根和叶。

参阅第38页。

Citrus limon

柠檬

性状：畏寒的亚热带常绿树。株高3~6米。树皮灰色，叶椭圆形；开白色花簇，外侧为粉红色，终年开花，并结为味酸的鲜黄色果实，上有凹进的油腺。

地点：充分日照，避免风吹。

土壤：疏松、排水良好且肥沃。

繁殖：以种子繁殖。

用途：果实的汁液和皮富含维生素C及矿物质，不论在烹调或甜食、饮料中皆用途广泛，并且也是抗氧化剂。可加入混合香料、枕头、肥皂和香水中，还有许多家事用途，如：清洁黄铜器、银器、大理石和锈斑，并可作为皮肤的收敛剂和滋补剂。它的漂白特性可去除雀斑及指甲和牙齿上的尼古丁斑块。汁液能纾解喉咙痛、伤风、咳嗽、头痛和发烧。可作为抗菌剂消灭细菌。



Coriandrum sativum

芫荽

地点：充分日照。

土壤：肥沃且疏松。

繁殖：温暖地区在秋天播种以越冬，或在早春时于定植地点播种。茴香似乎会因芫荽的存在而生长不良，应远离种植。

栽培：间隔20厘米疏苗。芫荽可在室内种植，但许多人并不喜欢它的气味弥漫在屋里。

采收：随时摘取嫩叶。种子变成褐色但尚未掉落时采集。并于秋天掘根。

保存：干燥种子，整粒收藏或浸泡成芫荽醋。冷藏叶片，或将茎梗放在水中，再覆盖塑料袋以保新鲜。

参阅第39页。

Cuminum cyminum

埃及莳萝

性状：畏寒一年生植物，株高15~30厘米。叶片稍带芳香且呈线状；白色或略带粉红色的花夏天开放，而后结成芳香的种子，状似葛缕子，但具有刚毛。

地点：向阳且遮蔽。

土壤：排水良好且肥沃。

繁殖：温暖场所于晚春播种。

用途：许多中东和印度菜中，添有味道强烈的种子，整粒或磨碎掺入，特别是小羊肉、咖哩和酸乳酪使用最多，还可用来腌渍，并添加香甜酒及甘露酒的风味。香水制造业及动物药剂则采用种子油使用。一般人认为埃及莳萝可以减轻胃肠胀气、疝气、消化不良和腹泻。

Cymbopogon citratus

香茅草

性状：畏寒多年生草本植物，产于热带。株高1.8米。密集丛生的叶片气味芳香，非常长、薄而尖，具有明显的中脉。花绿色，略带红色，在夏季开出摇曳的花簇。

地点：温室中充分日照处。最低温度须维持在13℃。

土壤：潮湿。

繁殖：分株。

用途：剁碎嫩茎拌沙拉。浸泡叶片沏花草茶。油可清洁油性皮肤，加在洗澡水中可作松弛剂。加入香水和肥皂中。



Dianthus caryophyllus

香石竹

地点：空旷向阳处。

土壤：排水良好的碱性土壤。

繁殖：春天播种或用茎扦插。夏末分根或压条。

栽培：间隔30厘米移植或疏苗。香石竹可成功地栽培在室内向阳的地方。

采收：花朵开放时摘取。

保存：将花朵风干或置于矽胶里。浸入杏仁油中制成香甜油，或泡在酒醋里成花醋。花瓣可制成蜜饯。

参阅第40页。

Elettaria cardamomum

小豆蔻

性状：畏寒，多年生植物，产于热带。株高1.8~3米。叶披针形，暗绿色，叶背色浅呈丝质；匍匐根大且多肉。黄色小花在仲春至晚春沿地面扩展，然后结成绿色种荚，荚内隔成三室，内含暗红褐色种子。

地点：高湿且遮阴的热带气候。

土壤：肥沃、潮湿。

繁殖：播种、分根状茎。

用途：整粒种子用来增添卤汁、香甜酒、水果鸡尾酒、香甜热酒和腌汁的风味。磨碎的种子可当作香辛料，加在咖喱、糕点、水果沙拉、面包、饼干和咖啡中。咀嚼种子可清新口气。用于混合香料和香水中。同时有助于减轻胃肠胀气、消化不良和头痛。

Eucalyptus globulus

蓝桉

性状： 常绿乔木，嫩叶易受霜害。株高90米以上。树皮剥落且呈纸质；叶成熟时为革质，披针形，蓝绿色并覆有油腺。花白色，细小，无花瓣。

地点： 向阳处，避开寒风。

土壤： 任何排水良好的土壤。

繁殖： 春天撒播新鲜种子。

栽培： 春天种植盆栽植物，并剪去衰弱的枝条。

用途： 叶片为有效的驱蚤剂。木材可作为室外建材。叶片加入干燥混合香料中。成熟叶片中的挥发性绿黄色精油，有助于治疗粘膜炎、喉咙痛、支气管炎、消化不良和发烧，而且可作为嗅吸剂、抗菌剂、除臭剂和兴奋剂。稀释后可外用治疗灼伤、创伤和溃疡。

注意： 大量服用会致毒。



Eupatorium purpurea

粉绿茎泽兰

地点： 部分遮阴或日照。

土壤： 任何肥沃的碱性土壤。(大麻叶泽兰*E. cannabinum*)喜好沼泽土壤。

繁殖： 秋天撒播新鲜种子，春季或秋天分株。

栽培： 间隔1米移植或疏苗。粉绿茎泽兰并不适合室内栽培。

采收： 随时皆可摘取叶片。秋天时掘根，并去除小侧根。花瓣凋落时采集种子头。

保存： 干燥叶、根和种子头。

参阅第41页。

Euphrasia officinalis

药用小米草

性状： 一年生作物。株高5~20厘米，叶卵圆形，深裂，被毛，叶缘具齿；茎四方形，多分枝，白色小花数量多，带紫色和黄色斑点或条纹，仲夏至晚秋开放。

地点： 任何地点。

土壤： 白垩质土壤。

繁殖： 春天播种。半寄生在某些禾草上，所以很难栽培。

用途： 浸泡整株植物或新鲜的茎梗碎末，以过滤的汁液解除眼睛发炎、眼睛疲劳或其他眼疾；此外，对花粉病、感冒、咳嗽和喉咙痛也有疗效。小米草(*E. rostkoviana*)是治疗眼睛最有效的品种。外用可作眼睛敷布，制成糊剂则能愈合创伤。

注意： 治疗眼睛前先请教医师。



Filipendula ulmaria

欧洲合欢子

地点： 日照或部分遮阴。

土壤： 潮湿、肥沃的碱性土壤。

繁殖： 春天播种，秋天分株。

栽培： 间隔30厘米移植或疏苗。欧洲合欢子并不适合室内栽培。

采收： 开花前采集嫩叶，花朵则在初绽放时摘取。

保存： 干燥叶和花。

参阅第42页。



Foeniculum vulgare

茴香

地点： 种子必须在充足日照处才能成熟。

土壤： 排水良好的壤土。避免粘土土壤。

繁殖： 晚春至初夏播种(定植后会自然播种)。秋天分株。

栽培： 间隔50厘米移植或疏苗。不要种在莳萝附近，因为种子会杂交授粉；也不要栽植在芫荽附近，因为它会减少茴香种子的产量。如果不需要种子头，可将它摘除以利叶片生长。茴香不适合在室内栽培。

采收： 需要时摘取嫩茎和叶。搜集成熟种子。秋天掘"鳞茎"。

保存： 将叶片冷藏或浸泡在油或醋中。干燥种子。

参阅第43页。



Fragaria vesca

欧洲草莓

地点： 凉爽、日照或遮阴处。

土壤： 碱性，潮湿，排水良好。

繁殖： 春天气温在18℃时播种，并可切断走茎上的子株，间隔30厘米移植。

栽培： 开始结果时施钾肥。也可以在室内栽培。

采收： 果实成熟时摘取。需要时采集叶片。秋天掘根。

保存： 将果实冷藏或装瓶。叶片则干燥处理。

参阅第44页。

Galium odoratum

香车叶草

地点： 半遮阴，尤其适合树下。在强烈日照下叶片会褪色。

土壤： 喜好潮湿、多孔隙的壤土，但在较不肥沃的土壤上也能存活。

繁殖： 夏末结出成熟种子，撒在潮湿遮阴的土壤中。最容易的繁殖方法是在花期结束后分栽匍匐的根茎。

栽培： 春天间隔5~23厘米移植。香车叶草不适合室内栽培。

采收： 摘取叶和花梗。

保存： 贮存完整无瑕的叶片以保留香气。

参阅第45页。

Glycyrrhiza glabra

洋甘草

性状： 耐寒，多年生草本植物。株高60厘米~1.5米，小叶狭长，呈暗绿色。主根具有若干长分枝，皱起且呈褐色，根肉为黄色。黄或紫色花在夏天开放，继而结成红褐色种荚。

地点： 充足日照。

土壤： 深、潮湿、肥沃的砂土。

繁殖： 秋或春天分根。

用途： 根髓可混入蘑菇堆肥中。根可增添啤酒、糕饼、糖果、烟草和嗅药的风味。并含有洋甘草甜素，那是一种比糖甜许多倍的物质。浸泡后可作为提神茶并治疗咳嗽和胸腔不适。浓煎剂为孩童的缓泻药，并可退烧。

Hamamelis virginiana

美洲金缕梅

性状：耐寒乔木。株高2.4-3米。树皮褐色，椭圆形叶具齿，叶背被毛。花黄色，气味香，具有舌状花瓣，晚秋开放。
地点：日照或部分遮阴处。
土壤：潮湿且不含石灰。
繁殖：秋天时采空中压条法。
用途：从前的人们以分叉的树枝来探测水源。青嫩花枝的蒸馏萃取物（市面有出售美洲金缕梅）可外用涂敷，治疗淤伤，扭伤、静脉瘤、痔疮、蚊虫叮咬，并且可以止血。作为收敛性化妆品。
注意：树皮或叶片酊剂可能会伤害皮肤。

Helianthus annuus

向日葵

地点：充足日照。
土壤：任何排水良好的壤土。
繁殖：春天播种（连壳）。避免种植在马铃薯田附近，否则会阻碍植株生长。
栽培：间隔30-45厘米移植或疏苗。不适合室内栽培。
采收：需要时摘取叶片和花蕾。花头在枯萎时采割，倒悬花头让种子掉落。秋天采集茎。
保存：干燥叶和种子。
参阅第46页。



Helichrysum angustifolium

白叶蜡菊

地点：充足日照。
土壤：肥沃且排水良好。
繁殖：春天或秋天取茎扦插。
栽培：间隔30厘米栽种。初秋或春天稍微修剪。白叶蜡菊在轻微降霜的地区可能会枯萎，可用鸡笼铁丝填入稻草做成12厘米的套筒保护叶片。气温在-5℃以下的地区、冬天时将白叶蜡菊移进室内以资保护。
采收：随时摘取叶片。
保存：干燥叶和花。
参阅第47页。



Hesperis matronalis

紫花香芥

地点：充足日照或稍微遮阴。
土壤：喜好花坛或疏松林地中的肥沃壤土。
繁殖：晚春播种于室外。
栽培：秋天间隔45厘米移植或疏苗。紫花香芥长得太高，不适合在室内栽培。
采收：采集鲜嫩叶片食用，开花期的叶片则采作药用。花朵在开放时摘取。
保存：干燥叶和花。
参阅第48页。

Humulus lupulus

啤酒花

地点：向阳空旷处。
土壤：肥沃且深耕。
繁殖：只生殖出雌株。春天时分根并分离生根的茎及根出条。初夏扦插。避免播种，因为植物的性别在2-3年内无法区分。
栽培：间隔1米栽植，依附在支架上。啤酒花可以在室内栽培，但很少开花。
采收：春天摘取青嫩的侧枝。需要时采集嫩叶。早秋摘取成熟的花。晚秋搜集茎。
保存：干燥叶片和茎梗。干燥雌花，并在数月内使用，否则味道会变差。
参阅第49页。

Hydrastis canadensis

白毛茛

性状：耐寒，多年生草本植物。株高15-30厘米。茎被毛，叶浅裂具齿，黄色根茎粗而多结节。绿白色花（没有花瓣）晚春和初夏开放，之后结成覆盆子状的果实，不可食用。
地点：部分遮阴。
土壤：排水良好、潮湿的沃土。
繁殖：早秋分植根茎。
用途：根可产生黄橙色染料。取数滴酊剂以解除便秘，或加入蒸馏水中制成洗剂治疗皮肤溃疡。用稀释浸剂治疗结膜炎，并作为抗菌的漱口水。



Hyssopus officinalis

海索草

地点：充足日照。
土壤：适宜疏松、排水良好的碱性土壤。
繁殖：春天分根。从春至秋天取茎扦插。
栽培：间隔60厘米移植或疏苗。或间隔30厘米植为篱笆。冬天温暖的区域于开花后修剪至20厘米；其他地区则在春天修剪。海索草可栽培于室内。
采收：花期开始时摘取花和嫩花头。随时皆可采集叶片。
保存：干燥嫩叶和花头。
参阅第50页。

Illicium verum

八角

性状：畏寒常绿乔木，株高4.5-9米。树皮白色，芳香。叶椭圆形，芳香而有光泽，白色，黄色或紫色花有许多窄花瓣，之后结成星形灰褐色的果实。
地点：向阳且遮阴。
土壤：排水良好。
繁殖：种子繁殖或以茎扦插。
用途：种子油为茴芹的重要替代品，可作为调味料。将种子当作香料加入饮料中。种子可促进消化和食欲，并解除胃肠胀气、咳嗽、支气管炎和风湿。



Inula helenium

土木香

地点：喜好室外向阳处。

土壤：潮湿且肥沃。

繁殖：春天播种，或春秋分株。

栽培：间隔1–1.2米移植或疏苗。土木香可能需要设支柱；并会变得不整齐。夏末修剪。不适合室内栽培。

采收：第二或第三年秋天掘根。

保存：切片并干燥根，或糖渍。

参阅第51页。

Iris 'florentina'

鸢尾根

性状：耐寒多年生。株高60厘米~1米。肥胖的茎状根有紫罗兰的香味，叶呈剑形。大型的白色花略带浅紫色，且有黄色的须，初夏至仲夏开花。

地点：充足日照。

土壤：深厚、肥沃、排水良好的土壤。

繁殖：晚春或初秋分根。

用途：根可为某些香甜酒增添苦味。磨成粉末可为亚麻布熏上清爽的苦香，还可作为干洗洗发精、牙粉和面膜的基底成分，也能用来制成香水，或作为混合香料的固定剂。根是强效重泻剂，现今则认为作用过强，不适合药用。干燥的根一向用来治疗支气管炎、咳嗽、嘈哑、疝气和肝脏充血，嚼在口中则治疗口臭。

Laurus nobilis

月桂

地点：充足日照，避免风吹。

土壤：肥沃、潮湿且排水良好的土壤。

繁殖：夏末以10厘米茎扦插或压条。将插枝种在高湿、加温的繁殖器中。

栽培：没有霜害的地区在前两年间隔1.2米移植。月桂可以栽植在花钵中，但气温降至-15℃以下时需移进室内。

采收：随时皆可摘取叶片。

保存：干燥叶片，可用来增添醋的风味。

参阅第54页。

Lavandula angustifolia

薰衣草

地点：种植在向阳空旷处，以遏止真菌病害。

土壤：排水良好、含有石灰的砂质土壤。

繁殖：秋天或春天以10~20厘米的茎扦插，或采分株或压条法繁殖。（仅限原种）夏末和秋天撒播新鲜种子。

栽培：间隔45~60厘米移植或疏苗。除去花朵凋谢的枝梗；春天时修剪树篱和散乱的植株。花朵一凋谢就大幅修剪。"葛彭候尔"狭叶薰衣草(*L.a.'Grappenhall'*)间隔1.2米栽植。

采收：花朵初开放即采集花梗。随时摘取叶片。

保存：将花梗置于无盖托盘中干燥，或扎成小束悬挂起来。

参阅第52~53页。

Lawsonia inermis

散沫花

性状：多年生热带灌木，株高可达3米。灰绿色的狭叶生长茂密，粉红或奶油色花小而香甜，之后会结成簇状的蓝黑色浆果。

地点：温带地区需人工加温。

土壤：干燥、排水良好的土壤。

用途：干燥叶片可产生鲜丽的红色染料，东方人千百年来都用它漂染头发、皮肤和指甲。干燥叶片还具有收敛性，制成冷敷布可纾解发烧、关节疼痛、瘀伤、头痛和皮肤刺激。



Levisticum officinale

拉维纪草

地点：充足日照或部分遮阴。

土壤：肥沃、潮湿且排水良好。

繁殖：夏末撒播新鲜成熟的种子。春天或秋天以根扦插。

栽培：间隔60厘米移植或疏苗。采收苍白、柔软茎疏的前2–3周，先用稻草绑在茎枝周围。不适合室内栽培。

采收：需要时摘取叶片，但保留中央的嫩叶。春天采取幼嫩的白茎。第二、三年开花前挖掘根。采集成熟种子。

保存：冷藏或干燥叶片。干燥种子和根。

参阅第55页。



Marrubium vulgare

欧夏至草

地点：充足日照、须防范寒风。

土壤：干燥的碱性土有利于栽培欧夏至草。

繁殖：仲春分株，晚春播种，夏末以茎段扦插。

栽培：间隔30厘米移植或疏苗。冬天防范气候过于潮湿。春天修剪。欧夏至草可在室内栽培。

采收：开花期或需要时摘取叶片和花头。

保存：将叶片和花头干燥处理，或制成糖浆。

参阅第56页。



Melilotus officinalis

黄香草木犀

地点：喜好日照，但亦可忍受轻微遮阴。

土壤：排水良好。

繁殖：春天或夏末播种。自然播种于疏松的土壤中。

栽培：间隔45厘米移植或疏苗。不适合室内栽培。

采收：随时采集叶和花。

保存：干燥叶和花。

参阅第57页。



Melissa officinalis

蜜蜂花

地点：充足日照，正午遮阴。
土壤：任何潮湿的土壤。
繁殖：春天播种，萌芽缓慢。春天或秋天分株，或以茎扦插。
栽培：间隔60厘米移植或疏苗。也可以在室内将小型植株栽种在花盆里。
采收：随时摘取叶片，但动作务必轻柔，以免叶片受损，花朵开始绽放时风味最佳。
保存：干燥叶片。将新鲜叶片加入醋中。
参阅第60页。



Mentha

薄荷属植物

地点：部分遮阴或日照。
土壤：潮湿、排水良好的碱性土壤，且须富含养料。
繁殖：春天和秋天以根或茎扦插，或分株繁殖。夏天时可将扦插茎置于水中生根。（除蚤薄荷）春天播种。
栽培：间隔30厘米移植或疏苗，种在大型花钵或塑料袋中以抑制根部侵略性生长。去除所有花茎以免造成不同品种杂交授粉。感染锈病时，立即掘出植株焚毁。薄荷也可以在室内栽培。
采收：即将开花前摘取叶片。
保存：将叶片干燥或冷藏，或浸泡在油或醋中。
参阅第58~59页。



Monarda didyma

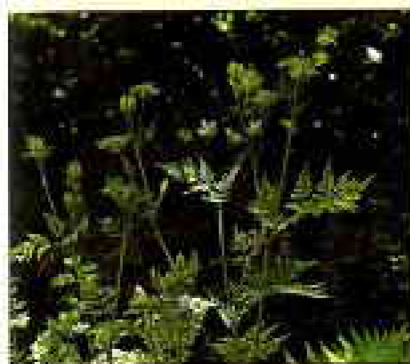
大红香蜂草

地点：日照，但炎热气候区需部分遮阴。春天覆以护根物。
土壤：肥沃、疏松而潮湿。
繁殖：春天分株或取根扦插，夏天以茎扦插。春天播种。
栽培：间隔45厘米移植或疏苗。每3年分株，抛弃死亡的部分。大红香蜂草不适合在室内栽培。
采收：春天或夏天当花朵成形时采集叶片。花在开放时摘取。
保存：干燥叶和花。
参阅第61页。

Morus nigra

黑桑

性状：耐寒乔木，株高9米。叶片生长茂密，心脏形，厚且具齿。花绿色，单性，呈柔荑花序，晚春至初夏开放，之后结为长形紫红色果实。
地点：温暖处，并且必须防范寒风和霜害。
土壤：排水良好的壤土。
繁殖：春天播种，早春取茎扦插，秋天压条。
用途：果实富含维生素C和葡萄糖。生吃或熟食，并可制成酒和果酱。叶片可用于养蚕（后来被白桑*M. alba*取代）和治疗糖尿病。果实为缓泻剂和康复期的保养糖浆，并可为其他药剂染色和调味。白桑的特性亦同。



Myrrhis odorata

欧洲没药

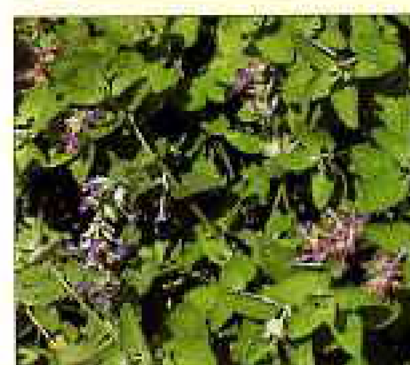
地点：稍微遮阴，耐日照。
土壤：富含腐植质。
繁殖：秋天播种于室外；种子须历经数个月的寒冬才会萌芽。
栽培：春天间隔60厘米移植。
采收：随时摘取嫩叶。采集青绿未熟的种子，成熟的种子呈暗褐色。秋天挖取根。
保存：干燥或腌渍未成熟的种子。根清洗刨皮后，浸泡在葡萄酒或白兰地中。
参阅第62页。



Myrtus communis

爱神木

地点：充足日照，防范风吹。
土壤：排水良好的土壤，亦可使用盆栽堆肥。
繁殖：仲夏或夏末取茎扦插。
栽培：移植到大型花盆中。室内室外均可栽培。
采收：适时摘取芽、花和成熟浆果。叶片于开花时摘取，气味最甜美，或是在需要时采摘。
保存：干燥芽、花和浆果。将叶片干燥处理或浸泡在油（化妆用）或醋（烹调用）中。
参阅第63页。



Nepeta cataria

假荆芥

地点：日照或稍微遮阴。
土壤：排水良好。
繁殖：春天播种或分株。夏末取硬木扦插。
栽培：间隔30厘米移植或疏苗。秋天修剪。受伤的叶或根所散发出来的气味会吸引猫，进而骚扰植株，所以在定植地点播种而成长的植株，比移植者较不容易受到侵害，后者或许需要防护。蓝花假荆芥薄荷(*N. mussinii*)则在室内栽培。
采收：采集嫩叶和花头。
保存：干燥整株植物。
参阅第64页。



Ocimum basilicum

罗勒

地点：温暖日照。须防范风吹、霜害以及正午的灼热阳光。
土壤：排水良好且潮湿。
繁殖：在温室稀疏播种。严霜过后，播种于花盆中或室外。
栽培：幼苗容易"湿腐"，所以避免过度浇水。株间20厘米，避免移植。正午时浇水而不要在傍晚。天气炎热时在叶片上洒水。罗勒是极佳的室内盆栽。
采收：摘取嫩叶。花朵开始绽放时采集花头。
保存：冷藏叶片（先在两面涂橄榄油）或干燥处理。将完整的叶片连同盐一起贮存在橄榄油中，或用盐压干，或浸在油或醋中。
参阅第65页。



Oenothera biennis

月见草

地点：向阳且空旷。

土壤：排水良好。

繁殖：春天至初夏播种。自然播种在疏松的土壤中。

栽培：秋天前间隔30厘米移植。月见草不适合在室内栽培。

采收：搜集成熟的种子。花茎长成时采集叶和茎“皮”。第二年掘取根。

保存：种子和叶片均可干燥。

参阅第66页。



Onopordum acanthium

苏格兰刺蓟

地点：充足日照或轻微遮阴。

土壤：任何土壤皆可，但在肥沃的壤土中才能长到最高高度。

繁殖：晚春播种于定植地点或花钵，秋天移植。温暖地区的植株会自然播种。也可以在早春种植于玻璃罩或温室中。

栽培：间隔75厘米移植或疏苗。不适合在室内栽培。

采收：需要时摘取花、叶和茎。第二年秋天搜集种子并挖取根。

保存：干燥叶片。

参阅第67页。

Origanum

牛至

地点：充足日照。（金色品种）正午时需要遮阴。

土壤：排水良好，干燥，碱性，养料丰富。牛至不同于其他同科的大多数植物，必须栽种在肥沃土壤中味道较浓。

繁殖：春天播种（但可能萌芽缓慢）。（耐寒多年生）春秋分株。晚春至仲夏取根或茎扦插。

栽培：间隔30~45厘米移植或疏苗。牛至在冬日枯萎前，先修剪2/3植株。如果所在位置的风势不是很强，留下种子头作为鸟食。牛至可在室内栽培。

采收：随时摘取嫩叶。如果叶片需要采收保存，那么就在即将开花前采集。

保存：将叶片冷藏或干燥，或浸渍在油或醋中。干燥花头。

参阅第68~69页。

Panax quinquefolium

西洋参

性状：耐寒多年生，株高30~45厘米。卵圆形小叶具细齿。根浅黄至褐色，芳香多肉，纺锤形。黄或粉红色小花夏末开放，之后结成鲜红色浆果。

地点：遮阴。

土壤：凉冷，富含腐植质。

繁殖：早春播种于温室，再移植到室外。3~9年后采收。

用途：浸泡干燥根作为滋补饮料，以增进精神和活力，并防止疲惫或压力所引起的沮丧。可刺激食欲，促进消化，还可解除恶心，并对咳嗽和胸腔疾病有益。参三七(*P. pseudo-ginseng*)的用途亦相同。



Papaver

罂粟属植物

地点：充足日照。

土壤：排水良好且经过耕锄。

繁殖：春天或秋天在开花处播种，将种子压进土壤即可。虞美人的种子须经低温才会萌芽，并可自然播种。

栽培：间隔30厘米疏苗。罂粟不适合在室内栽培。

采收：蒴果成熟时搜集种子。

保存：干燥种子头，再抖动取出种子。

参阅第70页。



Pelargonium

天竺葵属植物

地点：向阳、通风良好的地点。

土壤：排水良好的盆栽堆肥。

繁殖：早春播种。春天或夏末摘取顶芽，插入盆栽堆肥里生根，每个直径7.5厘米的花钵中插一枝顶芽。

栽培：将天竺葵种在花盆中，以便冬季时移进室内。移植或疏苗到另一个花盆。植株长到15厘米时拧下生发的顶芽。移进室内前先剪下1/3植株。

采收：即将开花前摘取叶片。

保存：干燥叶片。

参阅第71页。



Petroselinum crispum

皱叶欧芹

地点：充足日照或轻微遮阴。

土壤：肥沃、潮湿且深耕。

繁殖：春天至夏末播种。种子加速萌芽法：将种子浸在温水中过夜，播种前先在条沟里倒入开水，或播种在育种盘中并保持温度在21℃。自然播种。

栽培：间隔23厘米移植或疏苗。天气寒冷时需加以保护。适合室内栽培。

采收：第一年摘取叶片。种子在成熟时搜集。第二年秋天掘根。

保存：干燥或冷冻叶片。根部则干燥处理或余烫冷冻。

参阅第72页。



Pimpinella anisum

茴芹

地点：向阳且遮蔽处。

土壤：排水良好的碱性土壤。

繁殖：晚春播种在定植处。种子在第二年后即丧失生命力。

栽培：间隔20厘米疏苗；不要移植，如此才便于除草。茴芹也可以在室内栽培。

采收：需要时摘取下位叶。花朵在开放时采集。当果实的尖端开始变成灰绿色时，将植株从地面处切下，以采收种子。秋天采集茎并挖取根。

保存：倒悬植株风干，直到种子成熟（参阅第231页）。

参阅第73页。

Piper nigrum

黑胡椒

性状：原产于热带，畏寒多年生攀缘灌木。株高6米以上。强壮、盘绕的木质茎上，着生宽卵圆形的暗绿色叶片，光泽而脉纹明显。白色花簇夏天开放，之后结成芳香且皱起的红色果实。

地点：热带气候，高湿且遮阴。

土壤：排水良好，腐植质丰富。

繁殖：取绿枝扦插。

用途：干燥未成熟的果实可用作香辛调味料，现磨后加入所有可口食物中。它能杀死细菌，所以可作为食物的防腐剂。具利尿、兴奋、帮助消化和消除胃肠胀气等疗效。此外，对便秘、恶心、眩晕和关节炎也有帮助。



Poterium sanguisorba

地榆

地点：日照或轻微遮阴的地方。

土壤：喜好石灰质土壤。

繁殖：春、秋播种。一旦开花，小地榆就会不断自然播种。

栽培：幼苗长得够大时，间隔30厘米移植。定期切除花茎和老叶，以促使发出更多嫩叶。

采收：需要时摘取嫩叶。

保存：干燥叶片。

参阅第74页。



Primula veris; Primula vulgaris

药用樱草与欧洲樱草

地点：半遮阴或日照。

土壤：药用樱草喜好石灰质土壤；欧洲樱草适合潮湿土壤。

繁殖：大型植株于秋天分株。初秋摘取的种子萌芽快速；成熟干燥的种子需要经过低温并回暖后，才会从休眠中苏醒。秋天播种再覆上玻璃罩。

栽培：第二个秋天移植到室外，间隔15厘米。欧洲樱草不同于药用樱草，不适合室内栽培。

采收：摘取叶片和开放的花朵。

保存：花朵可制成蜜饯。干燥叶片和根。

参阅第75页。

Prunus dulcis

杏仁

性状：对霜害有几分敏感的乔木，株高9米。叶卵圆形，末端尖，具细齿。粉红色或白色花晚春开放，再结为椭圆形的浅绿色果实，内含两粒果仁。

地点：充足日照，严防寒风。

土壤：排水良好。

繁殖：春天将芽嫁接到砧木上。

用途：果仁用于糕饼、甜食、糖果、开胃菜和香甜酒中，磨碎的果仁可制成杏仁饼。坚硬的红色木材可做成工具把手、三夹板和装饰品。杏仁油可用于香水、保养乳霜和面膜中，是芳香疗法里最受人喜爱的按摩油，也是一种晒伤纾解油、咳嗽药及缓泻剂。



Rosa

蔷薇（玫瑰）科植物

地点：空旷、向阳，或稍微遮阴，风不能太强。

土壤：排水良好的壤土。

繁殖：秋天扦插。原种则播种。

栽培：秋天至春天移植或疏苗。夏日摘头。春天稍微修剪。不要在室内栽培。

采收：花蕾在形成时摘取。花朵一开放即可采摘花瓣。果实则在成熟时或第一次降霜软化后采来制酒。

保存：干燥花瓣和花蕾，或糖渍花瓣。干燥果实。

参阅第78页。

Rosmarinus officinalis

迷迭香

地点：向阳，防范寒风。在寒冷或户外花园中种植于大花盆里；夏天埋在室外土壤中，冬天则移进温室或向阳的室内。

土壤：需要极佳的排水性。迷迭香种在石灰质土壤上株型较小，但香味较强。可用蛋壳或木灰来追加石灰质。

繁殖：春天在温室里播种，夏天则于室外。萌芽不规律，气温至少需要21℃。最好以扦插或压条法繁殖。

栽培：植株够大时移植，株间保留60~90厘米。可盆栽于室内。

采收：终年少量摘取。开花前是叶片的主要收成期。

保存：干燥嫩枝和枝条。贮存前先剥下叶片。使用前再压碎，以释出香气。

参阅第76–77页。

Rubus fruticosus

欧洲黑莓

性状：多年生灌木。株高3米。茎多刺，二年生，叶具齿。粉红或白色花夏天开始绽放，夏末至早秋时结为黑莓。

地点：均可。

土壤：均可。

繁殖：夏天行压条（枝梢）法。秋天则播种。

用途：果实富含维生素C，可生吃或烹煮成布丁、果酱、冻胶，酒和醋。果实中的有机酸用于面膜；根可作为橙色染料；叶和枝条浸泡在洗澡水中可活化肌肤。叶片煎剂可作为滋补剂、漱口水，或制成糊剂治疗皮肤溃疡。



Rumex acetosa

酸模

地点：酸模/日照或轻微遮阴处；盾状酸模/充足日照但遮蔽的地点。

土壤：酸模/潮湿，富含铁；盾状酸模/排水良好。

繁殖：春天播种，7~10天后萌芽；秋天分根。

栽培：间隔30厘米移植或疏苗。浇水使叶片保持水分。防范蜗牛侵害。每5年分株并重植。

采收：采集嫩叶供烹调之用。如果是在冬季采集，则以玻璃罩覆盖酸模。

保存：干燥的酸模味道很淡。最好冰冻冷藏，放入菜肴中煮食。

参阅第79页。

Ruta graveolens
芸香
地点：充足日照，也可以忍受轻微遮阴。
土壤：排水良好的碱性土壤；最耐寒的植物可适应贫脊至中等的肥沃度。
繁殖：春天分株。夏末取茎扦插。（仅限原种）春天播种，但萌芽缓慢。
栽培：间隔45厘米移植或疏苗。晚春修剪。寒冬时须予以保护。可栽植在室内向阳处。
采收：花朵即将开放前摘取嫩叶。搜集种子。
保存：干燥叶和种子。
参阅第80页。

Salvia officinalis
鼠尾草属植物
地点：充足日照。
土壤：疏松、干燥、排水良好的碱性土壤。
繁殖：以种子栽植一般鼠尾草。所有品种都很容易扦插，夏天时约需4周时间生根。
栽培：开花后修剪，每4~5年更替木质植株，间隔30厘米种植。经常修剪以保持繁茂。叶片发黄可能表示根部需要更多空间。若有绿色小毛虫啃食叶片，则用手除去，或剪下叶片焚烧。
采收：开花前摘取叶片。
保存：慢慢干燥叶片。
参阅第82~83页。

Santolina chamaecyparissus
绵杉菊
地点：充足日照。
土壤：排水良好，砂质。
繁殖：春天或秋天（谨防霜害）取5~8厘米茎扦插。
栽培：间隔45~60厘米移植。春天或夏天修剪。秋天摘头。如果气温降至-15℃以下，用两层鸡笼铁丝填稻草或蕨类做成套筒保护。绵杉菊可以栽植于室内。
采收：晚夏摘取茎。随时皆可采集叶片。
保存：干燥花茎和叶。
参阅第81页。

Saponaria officinalis
肥皂草
地点：充足日照或轻微遮阴。
土壤：肥沃且潮湿。
繁殖：春天播种。秋天至春天分株或分割地下走茎。自然播种。
栽培：间隔60厘米移植或疏苗。用小枝条支撑茎。开花后修剪植株以诱发二次开花。香味浓度依种植地点而异。不要栽植在鱼池附近，因为根部的分泌物可能会毒死鱼。不适合室内栽培。
采收：需要时即可摘取花、叶、茎和根。
保存：干燥花和叶。将根部切片后晒干。
参阅第84页。

Satureja montana
冬香草
地点：充足日照。
土壤：排水良好的碱性土。夏香草/肥沃土壤。
繁殖：秋天或春天播种。春天或秋天分株。夏季取茎扦插。
栽培：间隔45厘米移植或疏苗。晚春修剪。冬天保护冬香草。可以栽植于室内。夏香草/间隔23厘米移植或疏苗。修剪植株以免木质化。
采收：花蕾刚冒出时摘取叶片。夏末搜集花头。
保存：干燥叶片。制作夏香草醋或夏香草油。
参阅第85页。

Sempervivum tectorum
长生花
地点：向阳处，通常置于玄关或屋顶上。
土壤：干燥、排水良好且贫瘠；长生花适于岩石庭园。
繁殖：春天取旁蘖或叶片扦插（小心从茎上将叶片自基部切下来）。春天播种。
栽培：间隔23厘米移植或疏苗。可栽植于室内。
采收：采集最厚的叶片使用。
保存：榨取汁液并冷藏（似乎没有试验测量冷藏后的效用）。
参阅第86页。

Sium sisarum
泽芹
地点：充足日照或轻微遮阴。
土壤：肥沃、排水良好的碱性壤土，亦可忍受大多数土壤。
繁殖：春天播种或分冠（茎梗的基部），每段约保留3个块茎。每段间隔30厘米栽植8厘米深。
栽培：间隔30厘米移植或疏苗。夏季保持潮湿，并施稀释液肥。
采收：春天采集嫩枝。需要时挖取根，从茎的基部切断。
保存：将块茎根贮存在沙中备用，或稍加擦洗，氽烫1分钟，再冷却并冷藏。
参阅第87页。

Smyrnium olusatrum
亚历山大草
地点：日照或部分遮阴。
土壤：容易生长在任何土壤中。
繁殖：夏末或初春将成熟种子播在室外，因为在室外才能开花。亚历山大草很容易自然播种。
栽培：间隔60~75厘米疏苗。第二年春天用土壤或稻草覆盖三四周遮日，使植株颜色变浅而有更甜的风味。亚历山大草不适合室内栽培。
采收：夏季采集叶片，茎枝在青嫩或变白时采集。第二年夏末则挖取根。
保存：只干燥开花前所采集的叶片即可。
参阅第88页。

Stellaria media

繁缕

性状： 茂盛的一年生匍匐植物，长10~30厘米。卵圆形叶片水分含量多，茎梗非常散乱、容易断折而多分枝，仅一侧被毛。星形白色小花从早春到仲冬开放。

地点： 任何地点。

土壤： 喜好潮湿土壤。

繁殖： 春天播种，并且也容易自然播种繁衍。

用途： 叶含维生素C和磷，拌沙拉生吃或当作蔬菜烹煮都非常可口。新鲜叶片制成糊剂可解除发炎和溃疡。煎煮全株植物可治疗便秘、痔疮和疼肿。制成软膏敷用可愈合湿疹、干癣和其他刺激性的皮肤病。



Symphytum officinale

合生花

地点： 充足日照。慎选地点，因为合生花很难根除。

土壤： 富含氮、pH值中性。

繁殖： 除仲冬外，随时取根的旁蘖（带有生长芽的根段）繁殖。

栽培： 间隔60厘米移植。春天时为每株合生花施加满桶的天然肥料，夏末再施用一次，收成物会更营养。

采收： 仲夏摘取叶片，晚秋或冬季挖取根。

保存： 清洗根部，剁碎并干燥。叶片干燥处理，或制成治疗皮肤的"油"。

参阅第89页。

Syzygium aromaticum

丁香

性状： 产于热带的畏寒常绿乔木。株高9米以上。叶片大，革质，卵圆形，具光泽，并且成对生长。钟形红花在不同生长期间开放两次。粉红色花蕾干燥后会变成红褐色。

地点： 遮阴，防范风吹。

土壤： 排水良好的酸性土壤。

用途： 为香辛调味料。完整、干燥、未绽放的花蕾称作丁香，可加入咖喱、炖水果、卤汁、腌渍汁、香甜热酒中；磨碎的丁香可制面包、饼干或蛋糕。用于香球和混合香料中。泡茶饮用可解除恶心。丁香油滴进牙洞里可止牙痛，外用可缓和神经痛和风湿。



Tagetes patula

小万寿菊

地点： 向阳空旷处。

土壤： 适当松土。喜好中等肥沃的壤土，但也可以忍受干燥贫瘠的土壤。

繁殖： 早春于玻璃温室中播种。

栽培： 小万寿菊晚春间隔30厘米移植。摘头可促进生长。能栽培于室内。印加万寿菊在温室中播种，株高15厘米时，间隔30厘米移植。

采收： 采集开放的花朵。

保存： 花瓣应分开后再干燥。

参阅第90页。



Tanacetum parthenium

小白菊

地点： 喜好向阳处。

土壤： 干燥且排水良好的土壤。

繁殖： 春天或秋天播种。小白菊会大量自然播种。夏天取茎扦插。秋天分根。

栽培： 间隔30厘米移植或疏苗。小白菊可在凉爽的室内栽培。

采收： 随时均可摘取叶片和花。

保存： 干燥花和叶。

参阅第91页。



Tanacetum vulgare

艾菊

地点： 充足日照或轻微遮阴。

土壤： 不太潮湿即可。

繁殖： 春天播种。春秋分根。

栽培： 艾菊的扩展力非常旺盛，须间隔60厘米~1米移植或疏苗。不适合室内栽培。

采收： 需要时摘取叶片。花朵在开始绽放时采集。

保存： 干燥叶片和花朵，并须分开贮存。

参阅第92页。

Taraxacum officinale

药用蒲公英

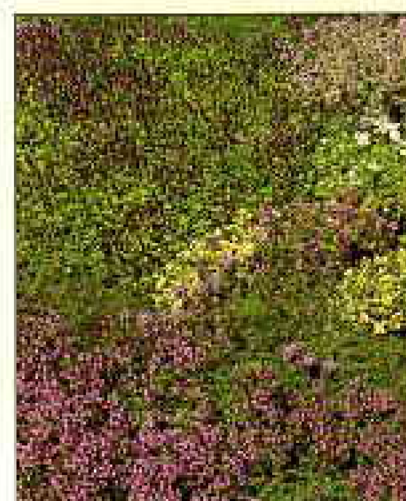
性状： 非常普遍的耐寒多年生杂草。株高5~30厘米。主根和茎长而具乳汁，叶片长圆形具齿，平铺成莲座状。金黄色花朵从春天一直开到仲秋，之后结出成簇的种子，球形被丛毛。

地点： 向阳空旷处。

土壤： 大多数土壤。

繁殖： 春天至初秋播种。药用蒲公英会大量自然播种。

用途： 叶片富含维生素A、C、烟碱酸和多种矿物质，与根均可拌沙拉生吃。根部能产生一种紫红色羊毛染料，磨碎干燥烘焙后可作为咖啡的代用品。根与叶片中的乳汁为营养的软化剂，是适合各种肌肤类型的蒸脸剂、清洁乳液和保湿剂。加入洗澡水有滋补作用。煎煮花朵作为化妆水。根可促进胆汁分泌，且为有效的利尿剂，对痛风、风湿症、湿疹、便秘和失眠也都有帮助。



Thymus

百里香属植物

地点： 充足日照。

土壤： 疏松且排水良好，适宜碱性土壤。

繁殖： 除冬天外，任何时间均可取5~8厘米具有"后跟"的茎扦插。春天或秋天分根或压条。（仅限原种）春天播种。

栽培： 间隔23~38厘米移植或疏苗。夏季经常修剪。在非常寒冷的地区，冬天时须保护。百里香可栽植在室内向阳处。

采收： 夏季摘取叶片，开花期间的质量最佳。

保存： 干燥叶片，制作成百里香醋和油。

参阅第94~95页。

Trigonella foenum-graecum

胡芦巴

地点：充足日照。

土壤：适宜肥沃、排水良好的碱性土壤。

繁殖：春天成行密集播种，每行间隔23厘米，以获取最多收成；整个夏季不断播种以采收鲜嫩的沙拉叶。

栽培：间隔10厘米疏苗；移植困难。小型植株可栽培于室内。

采收：需要时摘取嫩叶。秋天切取整棵植株。种子则在成熟时摘取使用。

保存：干燥叶和种子。

参阅第93页。

Tussilago farfara

款冬

性状：耐寒多年生，株高8~30厘米。白色小根具扩展性，暗绿色叶片具齿，叶背呈灰色。黄色小花春天开放。

地点：任何土壤均适合；款冬可能具侵略性。

土壤：潮湿。

繁殖：春天播种。春天和秋天取根扦插。秋天分株。

用途：叶片拌沙拉生吃；干燥叶片可卷入烟草中。款冬全株都含有粘质物，可治疗咳嗽和支气管炎，叶片煎剂则治伤风、感冒和气喘。

Urtica dioica

大荨麻

性状：多年生，雌雄异株。株高1.2米。叶片具齿、末端尖，卵圆形，触摸会被螫刺。茎四方形，被有刚毛，绿色小花从初夏开到初秋。

地点和土壤：皆可。

繁殖：春天播种、分根。

用途：大荨麻的幼株富含维生素和矿物质，可拌沙拉生吃、当作蔬菜烹煮或泡茶饮用。通常用来酿造大荨麻啤酒。全株均可产出绿黄色的羊毛染料。大荨麻的纤维可搓绳、织布和制纸。嫩叶则具有收敛功能，可掺入蒸脸剂、沐浴混合物或护发品中。浸剂或煎剂有消化、利尿和收敛效果。



Valeriana officinalis

缬草

地点：充足日照或稍微遮阴。最适宜的地方是让根部凉爽、枝叶温暖的栽种处。

土壤：喜好肥沃潮湿壤土。

繁殖：春天播种，将种子压进土壤但不要覆土以利萌芽。春天或秋天分根。

栽培：间隔60厘米移植或疏苗。可栽植为室内植物。

采收：第二季晚秋挖取完整的根。除去浅色须根，留下可食用的根状茎。

保存：将根状茎切片干燥。

参阅第96页。



Verbascum thapsus

毛蕊花

地点：向阳遮阴处。

土壤：排水良好且为白垩质或贫瘠的土壤。

繁殖：春天或夏天播种。自行播种在疏松土壤上。

栽培：间隔60厘米移植或疏苗。在空旷处或肥沃潮湿的土壤上以木桩支撑毛蕊花。不适合在室内栽培。

采收：花朵在开放时采收，叶片则在第一季。

保存：去除花朵的绿色部分，慢慢干燥，不要用人工加热，因为毛蕊花的疗效与黄色染剂有关。叶片可以干燥。

参阅第97页。



Verbena officinalis

马鞭草

地点：日照或稍微遮阴。

土壤：马鞭草喜好肥沃、排水良好的土壤。

繁殖：春季气温在18~21℃时播种。萌芽不规律，可能需时长达3~4周。

栽培：间隔30厘米移植或疏苗。可在室内栽培。

采收：需要时摘取叶片。开花时切取整棵植株。

保存：干燥叶片，如果必要亦可干燥全株。

参阅第98页。

Viola odorata

香堇菜

地点：半遮阴。每天早、晚受日照拂可因此获益。

土壤：肥沃且潮湿。

繁殖：可由走茎轻易繁殖。许多花朵没有受粉，所以种子萌芽并不规律。

栽培：早春移植，株间10~13厘米。香堇菜不适合室内栽培。

采收：早春摘取叶片，花朵在初开时采集，秋天挖取根。

保存：干燥叶、花和根。花可制成蜜饯。

参阅第99页。

Zingiber officinale

姜

性状：产于热带，畏寒，蔓延多年生植物。株高1~1.2米。根粗而芳香，纤维质，多节，呈块茎状；直立的茎梗为一年生，着生狭长的矛状叶片。不孕的白花具紫色条纹，很少开出。

地点：热带气候、高湿且部分遮阴的地方。

土壤：肥沃、排水良好的土壤。

繁殖：取根扦插。

用途：将新鲜姜根去皮、切片或擦碎后，可加入炖菜、酱料和东方料理中。磨碎的根可制姜汁面包、香甜热酒、糕点或饼干，以及香甜酒和甘露酒。幼嫩绿根放进糖浆中保存。新鲜根能刺激循环，可作为“胭脂”外敷。饮用根茶以净化生理系统、缓和伤风并可取暖，嚼根则可纾解喉咙痛。最近研究证实，旅行时饮用浸剂可有效镇定胃并防止恶心。

准备土壤

许多药用植物可以存活在贫瘠、多石的土地上，却不太能适应浸水的泥土。它们最适合疏松不致密的土壤，并须通风良好、能够保持湿度和养分。为了帮助它们生长繁茂，早春播种栽植之前，就要先将土壤备妥。先深耕造就出优良的耕地，接着用耙子将表土耙平，播种前至少等待一星期，土壤才算准备就绪。

改善排水

为了增加粘重土壤的空气孔隙和排水，早冬时就得翻土，因为霜降有助于崩解土壤中的泥块。到了初春，在表土以下45厘米的土壤中混入粗砂、园艺砂或蛭石，并施堆肥以供给更多纤维组织和养料。

芳香的地中海植物如迷迭香、鼠尾草或夏香草，大都喜爱干燥向阳的环境，以及排水良好的石灰质土壤。栽种这些植物时，每30立方厘米的土壤就必须加入1小桶粗砂以利排水。

如果土壤浸水情况严重，可以挖一条粗石排水沟，用几年的时间来改善。沟渠约挖45~60厘米深，通向现有的排水道，其中一半填以粗石，再铺上一层8厘米厚的碎石、煤渣或灰来取代表土。比较长久的解决之道，是挖掘75厘米到1米深的沟渠，底部则改铺塑料排水管，引向渗水坑，之后则如上述处理。如果土壤容易浸水，可以考虑填土，制作隆起的苗床。

去除杂草

准备土壤的同时，将顽固的杂草如田旋花(*Convolvulus arvensis*)、匍匐冰草(*Agropyron repens*)和羊角芹(*Aegopodium podagraria*)拔除也是很重要的，以防它们迅速接收下苗床。拔时必须连同主根一起掘出，小心不要把根弄断，否则它还会再发芽。大约一个月后，耙出较长的零散须根，每隔一周彻底松土一次。不要把拔起来的杂草丢在堆肥上，这样等于是在移植。

施肥

疏松而不需排水的砂质土壤不能保持水分，而且通常养分含量低。虽然地中海植物能在这种土壤上生长良好，对过多的堆肥、粪便或肥料有不良反应，但其他如薄荷、细香葱却能从中受益。肥料最好在冬天过后施放，如此大多数养分才能支援春天时的生长所需。泥煤可帮助土壤保持水分，但是并不提供任何营养，而且如果大量使用，可能会使土壤太酸。

大多数药用植物和蔬菜一样，偏好弱碱性土。如果你的土壤是酸性的，就撒些石灰，但它并不是植物的食物，而是触媒，能帮助植物吸收养分，并须以最低推荐量施用。木头灰烬则可提供土壤石灰和碱水。

避免使用人工肥料，因为会让植物过于茂盛，最终将缺乏香气和风味。只有在发育不良或矿物质明显缺乏时才使用。

护根覆盖

定植后，在土壤上铺一层有机质，即护根覆盖，可让植物获益。护根覆盖可防止土壤干燥并供给养分，生长季节施用，将促使酸模、马齿苋等沙拉作物，以及喜好遮阴及潮湿环境的植物如薄荷、圆当归生长蓬勃，还能保护植物的根部免于霜害。

护根覆盖通常在大雨之后收效最大。在土壤和植物周围铺一层8厘米厚的疏松有机质，如果土壤非常潮湿，那么再加一层碎石或煤渣，对地中海植物比较好。护根覆盖能阻绝光线，所以还可控制杂草生长。

繁　殖

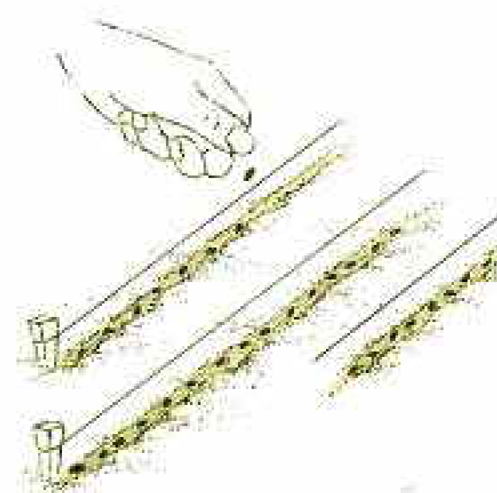
许多药用植物播种即可生长，而且定植后很容易便能自行繁衍。此外，大部分还能以扦插和分株法繁殖。

园地播种

伞形科的一年生植物（如雪维菜、莳萝、茴芹、芫荽和埃及莳萝，以及两年生的皱叶欧芹）最好在定植的地点播种，因为移植对根部造成的搅扰，会使植株跳过收成期，不生产有用的叶片，而直接结下种子。皱叶欧芹的种子萌芽格外缓慢，所以请耐住性子。

种子一般是在仲春至晚春时撒播，即土壤备妥而天气回暖之后，将种子稀疏地播在小条沟中。如果感觉土壤粘重且结块，那么沿着条沟铺一层细沙，让种子有个较好的开始。只要在种子上稀落地覆以细土，轻拍，再用细喷雾器洒水即可。每一行标上植物名称以及播种日期。

用玻璃罩覆盖，可以让冒出的新芽免受迟霜及野生动物的伤害。播种前数周先盖上玻璃罩，才可以温暖土壤。幼苗长到5~10厘米高时拔。移植的前一天浇湿土壤，然后用小铲或手指将幼苗挖出，重新栽植时务必小心操作。



室外播种

划出一条6~13毫米深的条沟，每2.5厘米稀疏撒下两三粒种子。如果种子与种子间太拥挤，会降低发芽率。

室内育种

昂贵、罕见或不熟悉的种子最好使用育种盘在室内培育，这样才能掌控所有状况。

你可以购买不含肥料的专用培种混合土培育，或用两份消毒壤土、一份细泥煤、一份粗砂和少量肥料充分混合，再以网目8毫米粗的筛子筛过。

5厘米深的浅育种盘是撒播小型种子最适合的尺寸，但也可以使用小花钵。如果你只想播几粒种子，后者比较适合。使用较深的容器时，下半部先填入一层干净的排水物质，如碎石、珍珠岩或碎瓦片，然后添上栽培混合土到距离顶部6毫米的地方。朝下轻扣托盘或花钵，再用平板轻压土壤表面。如果混合土非常干，浇水后静待土壤排水。用砂混合细小的种子，稀落地播撒，这样种子即可均匀散布，之后薄施一层盆栽混合细土以固定种子。至于较大的种子，则覆盖一层像种子般厚的盆栽混合土。用细嘴喷壶来回浇水。贴标签注明日期，然后盖上一层玻璃和一层报纸。



准备花钵和托盘

浅托盘最适合小颗粒的种子，但只有数粒种子的话则用小花钵。

适合从种子培育的药用植物

许多药用植物不论常见或罕见，都可以从种子开始培育，列举下列大概是最容易栽植的品种。如果你只需要一种植物，通常去买比较划算。

一年生

茴芹	白花黄春菊（一年生）	莳萝	马齿苋
罗勒	雪维菜	芥菜	新生菜
琉璃苣	芫荽	金莲花	夏香草
金盏花	埃及莳萝	滨藜属植物	茉乔栾那

两年生

圆当归	葛缕子	皱叶欧芹（卷叶和阔叶）	苦草	香芹菜	菘蓝

多年生

假荆芥	小白菊	天柄牛至	芸香	欧洲没药
白花黄春菊（开花）	亨利藜	药用蜀葵	鼠尾草	百里香
细香葱	海索草	大葱	地榆	冬香草
茴香（绿色和青铜色）	拉维纪草	五香草	酸模	洋艾

发芽

种子在温暖的环境下萌芽较快，如温室或室内（诸如烘柜等温暖处较合适），而且每天都需要看护。如果必须浇更多的水，那么将花钵浸入水中直到顶部土壤潮湿。当新芽冒出来时，将托盘移到阳光下，掀开护盖物的一边，两天后全部取下，但仍须遮阴数天让幼苗避开强烈的日照。

移植幼苗

幼苗长大到够强壮时，就可以进行间拔，或移植到比较大的容器中，以免过度拥挤。但是仍要等到子叶(两片形状完全不同的种子叶)长成后，第一对本叶出现时再动手。

抓住幼苗的叶子而不要触碰到茎，小心地将它们拔出泥土，以免弄断或伤及细微的茎和新根。在土中戳个小洞塞进幼苗，压紧堆肥，浇水，再把植物放在明亮处，但避免直接日照。

一旦幼苗顺利成长，就拔去较弱的植株，让比较强壮的幼苗继续生长，并移植在装有盆栽堆肥的较大花钵中，或栽种到室外。

移植室外

在室内繁殖的植物应该逐渐移到室外。白天时把它们放在室外有遮蔽的地方，晚上再搬进来。几天后，连晚上也留置在外。大约一周后移植。首先确认土壤湿润含有水分，再挖一个根般大小的洞，小心塞入植株，用土壤填满洞再压实。



移植幼苗

细心移植后，压紧泥土以固定幼苗。

其他繁殖方式

药用植物还可以用无性生殖法轻易繁殖，如扦插、分株和压条。这样你可以比较确定新植株将会开花，并确知叶片的形状和颜色，从种子培育的植株则比较多变。

扦插繁殖

适合药用植物的扦插法分成三种：绿枝插，折取尚未硬化的新枝条；半硬木插，基部已开始坚实的新枝；硬木插，木质化的灌木或乔木枝条。

绿枝插是于晚春或夏末开花之后折下强壮的新枝；半硬木插适宜如迷迭香、爱神木等药用植物，于仲夏至仲秋采取；硬木插则于仲秋至晚秋间斫取。

适合扦插的植物

下列植物若以健康母株的扦插茎培植，就可以生长良好。

白叶蜡菊	天竺葵	百里香变种
海索草变种	迷迭香变种	冬香草
熏衣草变种	芸香变种	洋艾变种
防臭木	鼠尾草变种	
牛至	绵杉菊	
爱神木	法国龙蒿	

栽植扦插茎

选择温暖而遮蔽的地点，将扦插的枝条种在空地上。叶片上稍微喷些水，天气干燥时则多喷几次。

若要种植在容器中，请依循下图指示处理。每隔几天打开塑料布以换取新鲜空气，并可防止发霉。一旦枝条显示生长迹象，就放在遮蔽向阳处，并添加植物养料。



栽植扦插茎

①将扦插茎的1/3栽进盛有堆肥的花钵中。

②取数枝同种的扦插茎栽进一个花钵里，然后套上塑料袋，用木条撑起袋子，以免触及叶片。

如何折取扦插茎

三种扦插茎折取的方法全部相同。绿枝茎是取5~10厘米长、带有很多叶片的强健枝段；至于半硬木茎，是折取10~15厘米长的枝段；而硬木茎则取15~38厘米长的枝段。

贴着叶节下方切取，用锐利的小刀或剪枝铗利落地剪切，勿使边缘凹凸不平。如果扦插枝是从主茎上扯下来的，将枝条底端修整光洁。

栽种前，先剥除下方1/3段的叶片，小心不要把茎撕裂。

切取硬木茎

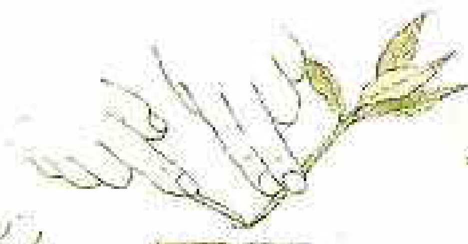
切除硬木茎顶端的嫩芽。



切取绿枝茎

①从叶节下方切割嫩枝，留下一小段茎。





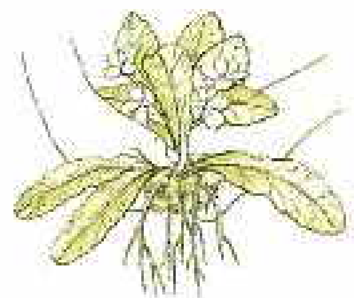
②修整凹凸不平的底端。

③轻轻除去下方1/3的叶片。



分株

分株对某些药用植物具有好处，这种方法可以制止植株四处蔓延，使它们更强健。最好在秋天或早春的休眠时期挖出植株，除去老朽的花茎，然后小心将植株分为几部分，让每一部分都有一个生长点和一些根。重新栽种这些部分，给予肥料并浇水，直到根部抓紧土石，冒出新芽。



分株

用手分开幼小植株，确定根上都有生长点。

适合分株的药用植物		
艾菊	蜜蜂花	酸模
拳参	拉维纪草	粉绿茎泽兰
细香葱	疗肺草	香堇菜
药用樱草	牛至	龙蒿
土木香	欧洲合欢子	百里香
亨利藜	欧洲樱草	石蚕
草地黄春菊	泽芹	洋艾

根段

这是最简单的繁殖方式。春天或秋天时掘出植株，取5~10厘米长的根数段，每段都带有生长芽，并栽种在盛有堆肥的花钵中约2.5厘米深处。如果要直接栽种在地上，则捡取较长的根段。这种方法最适合以匍匐根蔓延的植物，如：大红香蜂草、薄荷等。

根插

辣根、合生花和泽芹等药用植物，可用切成5~8厘米的粗根段来繁殖（右上图）。



切取根段扦插

将根切成短段，塞进盛有堆肥的花钵中，让顶端刚好在土表之下。

压条

如果扦插茎不易生根，不妨试试压条法。用这种方式，可促使新植株尚连接于母株上时，就长出新根。许多野外的灌木植物如百里香就靠这种方式繁衍。

以木桩将茎枝压在地上，使枝条的下侧接触土壤。当新的根看起来发育得不错时，就让新枝脱离母株。如果土壤粘重，压条前先在土中加些砂或泥煤。

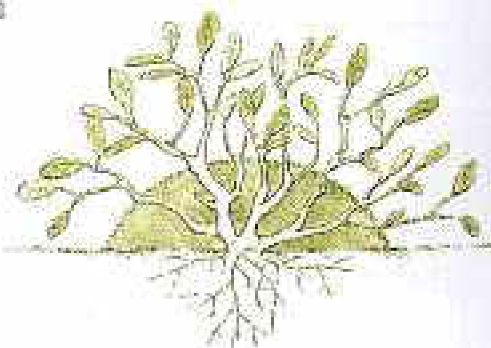
另一种类似的方法是壅土压条。春天时将土壤堆在植株中央，只让嫩枝露出来。到了夏末，许多新枝将会长出根，而这些枝条即可从母株上剪切下来移植他处。

压条

①压条：用木桩将茎枝压在土地上。



②壅土压条：以土壤掩盖植株中央。



冬天的保护措施

许多药用植物如果放在室外将无法度过寒冬，若是栽进花钵移入室内，一年生植物的寿命将可延长数月，较不耐寒的多年生植物往往也能因此受益（参阅第222页的“盆栽”一节，以及第226~227页的“室内栽植”）。当秋风转为冷冽时，就该把罗勒移进室内。苍白、斑驳或委靡的叶片显示植物对寒冷的夜晚不满。严霜降临之前，菠萝丹参(*Salvia rutilans*)、齿叶熏衣草(*Lavandula dentata*)、天竺葵、雪松草(*Cedronella triphylla*)和白鲜状牛至(*Origanum dictamnus*)都必须移进室内。你的付出将报以芳香的叶片，以及冬日偶尔盛开的花朵。



冬天的保护措施

冬天时掩盖成熟灌木的根部，提供额外的保护。

在霜雪期较长的较寒冷地带，迷迭香、鼠尾草、冬香草、白叶蜡菊、熏衣草以及更娇弱的百里香都应该移进室内避开寒冬。至于在室外越冬的成熟植物，可在根部周围覆以土壤、稻草或堆肥层来保护。

如果你将药用植物终年栽在花钵里培育（参阅第222~223页），夏季时把它们埋在土壤中，这样会比较容易移进室内。修剪从盆底冒出来的根，但如果植株不是栽在最大号的花盆里，也可以换个花盆。趁着户外和室内温度还相近的时候尝试搬迁，如果不行，就要采行渐进步骤。先移到未加温的温室中几天，或凉爽的车库里几个晚上，让植株适应环境的转换。

有些药用植物如细香葱，与季节变迁息息相关，能够强烈感觉到秋天过后就该休息了。此时不妨略施小计：初秋时将它们移入花盆，浇水并视需要修剪枝条，放在温暖潮湿、避免直接日照的地方一两个星期，让根扎入新土。然后移到较凉爽的地方数周，此时其他外面的细香葱还活得好好的。等到那些细香葱枯死了，再将盆栽移进室内，如此它们可以展开“春天”的生长。如果可能的话，增加人工照明。

大葱的问题少多了。它的叶片较细香葱大，而且甚至整个冬天都待在室外也可保持些许绿意。雪维菜和冬马齿苋在室内都长得不错，因它们喜欢在冬季生长，而夏天播种的皱叶欧芹和龙蒿也能适应移入室内。别费事去移植整株薄荷，只要切取8~10厘米具有丰满叶芽的健康扦插茎，栽到花盆中，6个星期后，你就可以采收新鲜的薄荷叶了。

篱笆

篱笆是传统的药用植物花园中不可或缺的一环，它可减低风害、提高花园的平均温度、创造隐蔽的空间，并留住药用植物的馥郁芳香。它可以是永久或暂时性的，一切悉听尊便。维护费用则依类型而有不同。

高耸而耐久的篱笆中，树篱是最容易安设的一种，并且可以让园中植物有进一步的贡献机会，因为许多灌木是常绿的，而且适于修剪。树篱的外观可以整洁而庄重，也可以亲切而自然，视植物的种类及修剪方法而定。只是这并非一蹴可成。所有适合作为树篱的植物，都需要相当的年岁才能达到适当高度。

盆栽药用植物

大多数的药用植物都能在花盆中生长，因此城市居民的住处若有阳台、屋顶花园或窗台，就可以享受植花莳草的乐趣。

在阳台或屋顶花园栽种植物前，先检查建筑物结构的强度，因为土壤和水分结合后可能会非常重。风的因素和排水问题也必须加以考虑。

盆栽

除了吊篮之外，所有容器都需要排水孔，而且底部都要铺一层碎石、珍珠岩或碎瓦片以防浸水，并选用优良的盆栽混合土来填满容器。

依照惯例，盆栽混合土是由7份壤土、3份泥煤和2份砂砾或粗砂组合而成，再加上一些完全腐败的堆肥或合生花叶片（先在3个月前和泥煤混合，这样叶片才有时间分解，让养分被土壤吸收）。喜爱阳光的地中海植物适合混入较多的砂砾或园艺砂，也就是6份壤土兑3份砂。不要使用建筑用砂，因为这种砂子表面圆滑，不利排水。

喜好碱性土壤的药用植物，每年可在盆栽堆肥中混入农业石灰，用量为直径11.5厘米的花盆中加1茶匙（5毫升）石灰。在底土上铺一层碎木炭约1汤匙（15毫升），将可吸收废物而使土壤保持芳香。

一般照料

盆栽可以在春天或初夏移到室外，或埋进土里，让植物渐次受到阳光照射。时常修剪植株或摘取叶片以促进新枝茂密生长。浇水和施肥部分请参阅第226-227页。

换盆

当药用植物的根从花盆底部钻出时，就该把植株移到较大的花盆中。换盆的最佳时机是在春天。植物还在休眠时避免移植，因为它不会长出新根扎入新土。

小心把植物从旧花盆中取出，然后清除土壤表面的杂草或苔藓，并在新花盆里填入排水物质和一大匙碎木炭。加入少量土壤，检查看看植株土表的水平高度是否一样。然后松解根部，放进植株，填满土壤，轻轻压实后充分浇水。

刚栽入花盆的植物至少有一个月或6周的时间不需施肥，因为土壤中就含有养分。

多年生药用植物应该逐步换盆，较小品种且茂盛的植株最大可换至直径11.5~15厘米的花盆，较大型的则是20~25厘米。一般而言，花盆越大，收成越好。所有较小型的植物都可以栽种在花盆中（参阅第217页），但栽培取种的一年生植物因为根部空间受限，所以可能风味较差。

直根的药用植物如琉璃苣、皱叶欧芹和莳萝比较适合深的花钵。至于拉维纪草和茴香则最好在直径15厘米的花盆中植入三株幼苗，并趁植物青嫩时采摘叶片。根部经过一季的受限发展后，植株往往会不顾死活地结籽，而且不再产生多汁的叶片。否则就应把三株幼苗栽在直径30厘米的花盆里培育两年。



为植物换盆

连同泥土小心取出植物，放进大一号的花盆中，并维持相同的水平高度。



栽植于大型容器中

插入长拔管，让水分抵达大型容器的下层深处。

使用大型容器

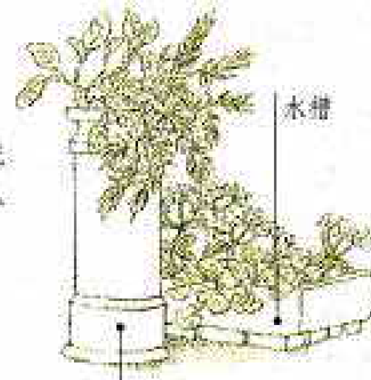
在大型容器中填入土壤及栽种前，务必先让容器就定位，因为一旦填土后，就无法移动它了。另外你也可以把它放在有脚轮的底座上，这样就能轻易重新安放位置。用质量轻的粗石或珍珠岩填至大约中央深度，以节省堆肥，并可减轻重量，再填以土壤为基质的盆栽混合土到距离边缘2.5厘米处。栽上适合这些生长条件的药用植物，譬如皱叶欧芹、细香葱、盾叶酸模等供烹调采集之用的植物，摆放在厨房门边。

栽植规划

多种些你最常使用的植物。用直径30厘米的花盆栽植喜好阳光的罗勒、柠檬罗勒和苿乔栾那。雪维菜、芫荽和皱叶欧芹也可共用一个花钵，避开直接日照的场地，而且比前述植物更喜好稍凉爽潮湿的环境。

若干薄荷品种可以个别栽植于不同的花钵里，因为它们喜欢适度潮湿的土壤，而且根部倾向于四处伸展。圆当归不喜欢待在小花盆里，如果栽植在位置凉爽的大型容器中，将会长得很壮观，宛如热带植物。圆当归和薄荷是合作无间的花坛伙伴。圆当归的3年生命周期即将结束时，也是重新栽种薄荷的理想时机。

月桂、迷迭香、绵杉菊、爱神木香脂、黄杨、防臭木、鼠尾草和熏衣草很适合单独栽种在直径24~30厘米的花钵里，前5种还可以顶剪成各种形态。这些植物可受惠于芳香的毯状植物，因为土壤得以遮阴并抑制水分蒸发，例如艳阳下芳香的百里香、喜好斑驳光影的多年生苹果香黄金菊，以及较适合凉爽地点的胡椒薄荷和科西嘉薄荷(*Mentha requienii*)。



特别的容器

老式烟囱型的花钵或石制水槽是非常迷人的小型植物花坛。

选择容器

容器的形状大小变化多样，质量也各不相同。对于单独栽种的药用植物来说，花盆或许才是最实用的。塑料花盆价格合理、容易清理和收藏，而且重量轻，是最佳之选。

粗陶盆

未上釉的陶盆外观较美，并且可让多余的水分从盆壁孔隙蒸发。检查土壤的含水量可用手指关节轻扣花盆，沉闷的轰响表示土壤太湿，空心的响声表示太干。新陶盆在使用前应该先浸水24个小时。

认识花钵尺寸

传统的圆形花盆系以数字编号，代表花盆的直径和高度。所以市面上许多盆栽所用的8厘米花钵，直径即为8厘米，高度则为9厘米。生命力旺盛的植物很快就会长大，并且超出这个尺寸，所以当你购买装在这种花盆中的盆栽时，先检查一下，因为它可能已经需要移植了。如果根部从盆底钻出，或者茎叶显得过分拥挤，那么就移到大一号的花盆中。

新式的方形花钵则标示着6k、8k、10k等等代号，代表花钵的容量以及上方的宽度（单位为厘米）。

吊篮

吊篮是将植物放在天井或阳台高处的理想方法，不过它也需要费些心思并小心注意：即使在狭小的空间中，药用植物也能生长茂盛，但如果太密或浇水不定时，那么下位叶就会很快脱落，显出难以挽救的模样。

把吊篮挂在安全的结实支架上，不要靠近墙壁，并确定即使掉落也没有危险。因为栽满植物的吊篮可能很重。同时还得小心不要把吊篮挂在高大的建筑物之间，那里往往会有强劲的巷堂风，因而损伤脆弱的植物。吊篮也可以挂在室内。栽上匍匐鼠尾草或蔓性的除蚤薄荷，然后悬挂在楼梯天井上。

吊篮在炎热的夏日中，可能每天需要浇水两三次，所以必须先想好便于浇水的方法。小型长颈喷壶就很理想，或是用水管就不必高举沉重的水壶了。

适合吊篮的药用植物

选择和容器形状搭配的植物：叶片应贴在土表上生长，或叠成水平小丘的形状，或者枝条呈弓弧般优雅地悬垂下来。避免直立型的植物，除非四周栽植了其他植物来柔化轮廓。下列药用植物都可以用来制作引人注目的吊篮。

悬挂在向阳处：

各种匍匐百里香，如：柠檬味、葛缕子味的百里香和松树味的匍匐百里香

蓝花假荆芥(*Nepeta mussinii*) 匍匐迷迭香

常春藤 匍匐鼠尾草

斗篷草 匍匐冬香草

悬挂在遮阴处：

杂色薄荷与姜红薄荷 常春花

除蚤薄荷

在这么多悬垂和水平生长的植物中，还能轻易挤进皱叶欧芹或细香葱，一个篮子里就能完成一座迷你药用植物花园，可悬挂在厨房入口附近。

制作吊篮盆栽

依照下列步骤以吊篮栽种植物。动手前先粗略计划一下，确定有足够空间来容纳所有想用的植物。



①栽植时，把吊篮放在水桶上以取得平衡。如果你用的是铁丝篮，先衬以水藓，然后铺上打有排水孔的黑色塑料布。



②填入一半的保水堆肥。将盆栽用土弄松，混进新的堆肥混合土。



③把两三株悬垂生长的药用植物种在外围，较高的植物放在中央。



④装满堆肥，充分浇水。悬挂在适当位置之前先排水。

窗口花坛

向阳的位置、适当的浇水、加上修剪照料，就可以在窗口花坛选栽一盆各种实用的药用植物。这样的位置尤其适合许多烹调用或熏香用的种类，不但方便整理植株，而且香气会在房间中散逸。

栽植窗口花坛前，先核对一下当地的法令规章或租赁契约是否禁止设立窗口花坛，同时确定窗口是否坚固有力，足以支撑重量。不论你用什么东西固定，都必须永远安全无虞，否则窗口花坛如果掉落，很可能会砸死下面过往的行人。为了加强安全并求心安，用铁链或皮绳将花坛系牢在墙上。位置选定后还要考虑排水问题；使用可移动的滴水盘，并事先预防过多的水分溢在墙壁上。

选择容器

塑料槽不但轻而且容易维护，但木制品的外观比较好看。质量可选择经过处理的硬木如橡木或榆木，或是船用合板。将花槽稍微垫高，让底部偶尔得以干燥，并且可以容纳滴水盘。陶制花槽在许多花店里都买得到，而且能衬托出药用植物的绿叶，通常也都附有垫高的支脚或台座，然而在寒冷的冬天却可能会皲裂或剥落。

如果你的窗台很宽敞，那么不妨把花槽固定在这里。栽上不同的植物来美化各个房间：向阳之处适合种植修剪过的月桂或爱神木香脂，胡椒薄荷适合空气潮湿的浴室，起居室栽种天竺葵，卧室则是熏衣草。

窗口花坛的药用植物

由于空间狭小，所以应先计算一下要种多少植物。用于烹调者，可栽植皱叶欧芹、细香葱、小型迷迭香或金色匍匐柠檬百里香，如果有遮阳篷，也可以种罗勒。金盏花可增添喜悦色彩，花瓣还能撒在沙拉或烩饭上。旱金莲有匍匐的叶片、色彩多样的花朵，夏季时可拌沙拉。如果窗台炎热干燥，那就试种藏红花(*Crocus sativus*)这种珍贵的厨房作物。

填　土

花槽定位后，先铺一层2.5厘米厚的碎瓦片或其他排水物。一张穿有排水孔的厚塑料布可以帮助土壤保持水分。

在比较寒冷的地区，保丽龙可以保护植株根部不急剧冻结并迅速融冰。另一个办法是将多年生的药用植物个别种在陶盆里，这样可以让湿气渗出，然后再埋进填有湿润泥煤堆肥的花槽中。

填土时，加一层碎木炭可保持土壤芳香，然后填入以土壤或泥煤为基质的堆肥。



室内栽植

喜好阳光的药用植物一天至少需要日照6个小时才会长得茂盛，这就是许多植物在室内长不好的原因。光线不足时，植物会变得瘦弱细长，叶片较小，而且没有香味。记住，选择药用植物的摆放位置时，玻璃的反射性会减少30%~50%的光线。每天稍微转动一下盆栽，好让所有部位都能照到等量的阳光，或者考虑使用人工照明作为补充光源。

罗勒能忍受干燥的空气；百里香、鼠尾草、牛至、天竺葵和矮生熏衣草则喜欢直接日照；莳萝、夏香草和细香葱喜欢充足日照和较凉爽的气温；迷迭香喜欢明亮（可以是反射光），但在稍冷的15℃环境下才会开花；芫荽、地榆和皱叶欧芹也是如此。

龙蒿和蜜蜂花需要充足日照，但也能适应轻微遮阴；薄荷和雪维菜喜欢阳光，但要避开正午的炎热骄阳，而且两者都喜欢潮湿凉冷的土壤；防臭木和月桂喜好不直接的温和日光、肥沃的土壤以及凉爽的地方。

温　度

大多数的药用植物都偏好白天15~21℃、夜间下降5℃的舒适温度，容忍度在7~24℃之间，若温度再低的话就无法长得茂盛。

通风口会影响植株的生长状况和存活力。每一次气温的剧烈下降，对植物都是严重的冲击，会削弱植株的体质，所以想办法把植物摆在温度变化最小的地方。

药用植物虽然不喜欢通风设备，但每天还是需要一些新鲜空气。如此可以换掉不新鲜的空气、防止空气传染的疾病，并帮助驱散中央加热系统所产生的油味和瓦斯味。

浇　水

盆栽比种在空地上的植物更容易受到伤害，也更依赖你的照顾。花盆干燥的速度非常快，天气炎热时，每天都要检查土壤；秋天时只要等到土壤干了再浇水。幼苗通常需要每天浇水。叶片较大、生长活跃或栽在小型花钵中的植物也都需要经常浇水。



浇水

用水喷洒植物以保持湿润，并让盆栽放在碎石托盘上以利排水。

如果时常干到只剩下少量水分，植物将需要进行丰沛的沐浴，因为有时候底部的土壤并没有吸收到水。最好在早上浇微温的水，这样多余的水分就可以在日间蒸发。

不要过度浇水。空气对须根而言是不可或缺的要素，如果土壤中重要的空气孔隙因为浸水而排除，就会给根腐真菌创造了一个大好的繁殖环境。

如果花盆中的泥煤混合土已经干涸而变得非常轻，花盆和土壤间会形成缝隙。将花盆浸在水中（恰好在花盆边缘下）15分钟以上，让水渗入泥煤。泥煤粒子具有天然的防水外层，当它潮湿时可以保持水分，但如果已经干透了，反而会阻止水分的吸收。许多现代混合土都加有保湿剂以对抗这种现象。

大气中的湿气对大多数的药用植物来说也很重要。将植物种在一起能够创造出潮湿的环境，或是在土表铺一层水藓也有同样的作用；你还可以在托盘上放入潮湿的鹅卵石、蛭石或珍珠岩，再将花盆摆上。天气炎热时，将微温的水装进喷雾器中，然后喷在植物四周也很管用。

确定所有的容器都能适度排水。室内的盆栽需要滴水盘或其他集水容器，以便收集多余的水分。最好用大型托盘装入干净的碎石，因为它不但可以收集多余的水，还具有保湿的双重效果。

施　肥

定期采收的药用植物在春夏时，每两周就需要施加稀释液肥，当生长速率减慢时则减为每个月一次。不要在冬季施肥，而且用量绝对不可以超过制造商所推荐的剂量。

叶片污损

浅黄色的叶片或黄色斑点常出现在皱叶欧芹、茴香或过分拥挤的幼苗叶片上，这表示需要施肥了。其他征兆还包括：下位叶太早脱落，以及植株虚弱、容易感染疾病。

施肥过量的迹象则有：出现褐色斑块或叶缘焦枯，可能还会有畸形的叶片。出现毯状的绿色苔藓、地钱或粘液表示氮肥太多，通常在冬天植物休眠时产生，在干燥的室内通常不会长出来。

肥料的种类

你可以信赖稀释的液体肥料。

购买较大型的常绿药用植物盆栽时，或许你会注意到少许比豌豆小的白色颗粒混在土壤中。这是缓效释放的肥料小丸，能够供给整个生长季的养分。

药用植物制成的肥料

你有相当多的选择可以去培育、制作属于自己的药用植物肥料。基本肥料制法：将1升开水倒在一大把新鲜药用植物或2汤匙（30毫升）干燥花草上，加盖后至少浸泡10分钟，使用前先过滤。植物可选用：

款冬(*Tussilago farfara*)供给硫和钾。

匍匐冰草(*Agropyron repens*)虽然是杂草，但富含矿物质、钾盐和矽。

药用蒲公英(*Taraxacum officinale*)富含铜。

莳萝(*Anethum graveolens*)富含矿物质、钾盐、硫和钠。

藜(*Chenopodium album*)含有铁和其他的矿物质。

胡芦巴(*Trigonella foenum-graecum*)发芽的种子头富含硝酸盐和钙。

冬木贼(*Equisetum hyemale*)具有高含量的矽。

大荨麻(*Urtica dioica*)为铁和氮的大本营，此外还有数种矿物质和微量元素。

向日葵(*Helianthus annuus*)向日葵秆的灰烬富含碳酸钾。

艾菊(*Tanacetum vulgare*)含有丰富的钾盐和其他矿物质。

茶树叶含有氮、磷酸、锰和碳酸钾。这些都锁在单宁酸中，但浸泡后即可释出。

欧蓍草(*Achillea millefolium*)供给铜，是优良的通用性肥料。

照料与清洁

如果水中含有高量石灰，土表会显出白色沉淀物，定期刮除后再填上新鲜堆肥。

用喷雾器在所有室内植物的叶片上喷水，可以防止灰尘塞住气孔。



清理

南欧丹参之类的植物叶片覆有软毛，可用柔软的小画笔清洁。

药用植物的保健

例行的照料、观察、加上常识，是维持植物健康的三大要素。

药用植物对于主要的疾病都具有免疫性，但是过分拥挤或水分太多会使植物虚弱，所以需要你的注意和关照，以了解植株的生理状况。

防治害虫

当你自行购买或别人馈赠植物时，先检查一下，确定叶背或叶腋中没有潜伏小型生物。有个预防的好方法是把植物浸入温和的清洁剂稀释液中。

除去害虫

将新植株浸入温和的洗洁精溶液中，就可除去昆虫。



有机杀虫剂

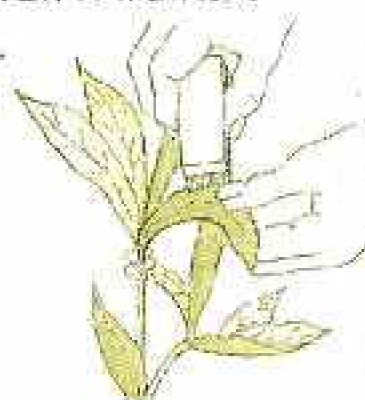
如果植物有害虫的问题，不妨用有机或药用植物杀虫剂来处理。鱼藤是一种从热带豆类椭叶鱼藤(*Derris elliptica*)的根提炼出来的植物性杀虫剂。在有机供应商店购得的产品附有详尽说明，并且能够立即混合使用。

有些药用植物具备杀虫剂的特性，可以喷洒在受害的叶片上。除非另有指示，否则白花黄春菊花可加1茶匙（5毫升）洗洁剂或肥皂丝，以利药剂沾粘在叶片上。

对付月桂树或柑橘树上的介壳虫，可用洗洁精溶液和指甲软毛刷擦洗叶片，并用指甲刮除附着的介壳虫。

除去介壳虫

用比例柔和的洗洁剂溶液擦洗月桂树叶，除去介壳虫。



疾病的预防与治疗

不要在可食用的药用植物上施用有害的化学物质。从以下的调制品中选一种来喷洒，可帮助对抗疾病。

白花黄春菊花　可预防幼苗中的霉菌。取1升开水倒在一把新鲜药用植物上，或以2汤匙（30毫升）干燥植物替代。加盖后浸泡10分钟，过滤、冷却之后立即使用。

匍匐冰草地下茎　将匍匐冰草的地下茎茶汁喷洒在叶片上，可以防止露菌和真菌感染。调制和使用方法如上述。

冬木贼(*Equisetum hyemale*)　可有效对抗露菌、锈菌和其他真菌所引起的疾病。只要用半把新鲜冬木贼或半汤匙（8毫升）干燥冬木贼加入1升的水，加盖煮20分钟，然后静置24个小时再过滤使用。

混植

许多园丁都观察到某些药用植物对周遭的植物生长有益：玫瑰花丛下栽植大蒜和细香葱可制止蚜虫，旱金莲可驱除苹果树上的绵蚜，而有些万寿菊所分泌的化学物质能杀死羊角芹和午颜草。

混植

在卷心菜间种植莳萝和万寿菊可驱走害虫。



采　收

生长季中任何时候都可以摘取新鲜叶片立即使用。常绿药用植物如百里香整年都可以采摘，但冬季来临前应该先让新枝长硬。

将剪切下来的植物、叶片或花朵轻置于平底篮、木条筐或木箱中，不要放进大粗布袋或袋子里，因为它们会受到挤压、损伤并开始出水。这时它们就不值得保存了。

到野外采集时，务必确实鉴别，因为植物很容易弄错，而有些含有剧毒。另外还要查证采摘行为是否合法，因为大多数国家都订有一些保护物种，同时不要采集太多单一一种植物。最后，不要摘取可能受到汽车废气或化学喷洒剂影响的植物。

叶片

早上等露水蒸发后采集叶片。

幼小的植株在开花前叶片最柔软甜美。开花后，植株权衡轻重的优先顺序就改变了，养分转而投入了繁殖之中。

酸模、拳参、亨利藜、圆当归和所有沙拉植物饱含汁液的叶片，在青嫩时摘取。这种叶片一般不适合干燥处理，而应煮成菜肴冷藏或浸在油或醋中保存（参阅第134页）。

轻轻地处理叶片，小心不要弄伤或压碎它们。只摘取健康完整且没有污点或昆虫咬伤的叶片。

芳香常绿的植物如：迷迭香、鼠尾草、百里香和夏香草，整年都可摘取叶片，但风味最富郁的时期是在即将开花之前。

高大的植物如药用蜀葵，仅采集顶端的枝叶和嫩叶。

整株植物

开花前采收整株植物。如果你只要绿色部分，一年生植物从地面以上8厘米处剪切，但多年生植物不要剪下超过1/3。

花朵

最好在气候干燥的正午、最美的盛开时刻摘取。不要采摘受伤或凋萎的花，特别是如果你要制成蜜饯的话。由于花朵很容易受伤，而且不久就会开始出水，所以摘下之后把花朵松散地放在无盖容器中。

种子与果实

当种子完全成熟但还没有四处散开前，挑个温暖干燥的日子摘取。这时种子应该呈浅黄、褐或黑色，没有残留一点绿色，并附有如干纸般的坚硬种荚。将小颗粒的种子放入纸袋中摇晃，或者连同花梗切下花头，悬在托盘上方以收集掉落的种子。将种子一颗颗分开来，贴上标签、注明日期后收藏。

根与地下茎

当秋季来临，地面上的植物也开始凋谢死亡，此时可采收根部。因为储存在根部具有疗效的化合物，正处于浓度最高的时期。一年生植物在年尾或生长周期结束时挖取根；多年生植物的根则在第二、三年采集，这时它们的有效成分应该已经产生了。

掘出整条根，小心不要损伤或切割。切出需要的分量，剩余部分再种回去。

大多数的根都可以擦洗干净，除去须状根毛；但其他如缬草就不应该擦洗，因为它们宝贵的成分就藏在表皮细胞中。

在英国，未经允许在他人土地上掘根是违法的。

树皮

在潮湿的天气时比较容易剥下树皮，而且应该从嫩枝或枝干上采集，最好是取自已经砍倒的树木。如果取下太多树皮，可能会杀死树木，特别是环绕树干一周的剥取。

保存和储藏

大多数的药用植物经剪切下来后很快就会凋萎，所以为了保持植物数日新鲜，或让凋萎的植物复苏，可将它们放进充满空气的塑料袋后封紧，贮存在冰箱中，几天之内应该不会腐烂。

许多药用植物干燥之后仍能保持风味，有些甚至还能进而改良。无论如何，成功的保存需要仔细地处理和一些特定的条件。相关资料请参阅第一章（第12~99页）。

干燥处理

叶和花只要一脱离植物，新陈代谢就会开始变化。各个细胞开始死亡，因为水分和养分的补给中断了。先前帮忙制造活性成分的酵素，现在开始破坏这些物质。随着这种分解，医疗药用和风味也大打折扣。越早开始干燥，干燥程序进行得越快，干燥花叶的品质和色泽也越好。然而干燥的速度却有限制性，因为水分必须逐渐地离开植物。在烤箱中烘干叶片并不恰当，因为水分蒸发太快，精油也跟着散失。微波炉可以将过程加速不少，又不影响药用植物的风味，但却可能破坏某些医疗成分。

叶片

轻擦叶片上的泥土或砂砾，除非绝对必要，否则不要用水清洗。避免阳光照射，因为会使叶片中的精油蒸发出来。

选一个温暖、干燥、阴暗且通风良好的贮存场所，例如烘碗柜、温暖的阁楼或库房，前24个小时最理想的温度是32℃，之后则降至24~26℃。在这样的温度下，不太厚的叶片大约需要费时4天，如果温度较低则需要1~2周不等。

将鼠尾草、迷迭香、夏香草或百里香之类的枝叶，用绳子扎成小束悬挂起来，不要捆得太紧，因为必须让空气在枝条间流通。一把约捆10枝应该是最大极限。悬挂时，将茎枝朝上。如果你准备把它们挂在灰尘很多的房间，那么先用大纸袋松松地套住花头，袋子底端不要封起来。

如果只有少量需要干燥，则把叶片稀疏地铺在薄棉布、粗棉布或扎有小孔的牛皮纸上，然后摊在框架或铁丝冷却架上，让空气流通风干。

叶片干燥之后，应该会像纸一样干，而且易碎，但不要干到一碰就碎的程度。避免将气味强烈的植物如拉维纪草放在其他植物附近干燥，因为它们的味道会扩散。

储藏干燥叶片

干燥完成后，将叶片从茎上取下。保持叶片的完整，才能长久保有气味和精华，只有在装罐时的不得已情况下，才将叶片解体。使用时再把它们压碎。

叶片应该贮藏在密封的深色玻璃瓶中，远离阳光、潮气和灰尘。塑料和金属容器并不适合储放干燥的药用植物，因为会影响植物的化学性质。

在瓶子上贴好标签，同时注明植物名称和日期。如果发现玻璃瓶上有任何凝结物，表示叶片在储藏前还没有干透。立即将之取出再干燥一次。

有些药用植物经过干燥处理后具有吸湿性，会吸收空气中的水分，使酵素活化，造成化学变化而破坏叶片质量，所以不宜储藏太久。例如药用蜀葵和斗篷草的叶片就会发生这种变化。

定期检查干燥过的叶片，看看有无潮气、发霉或生虫，发现后立即丢弃。大多数的药用植物放置一年就会变坏，这时你可以重新采收以取代它们。

花朵

花朵的干燥方法和叶片一样，如果干燥得当，应该可以保持色彩。琉璃苣或香堇菜等娇弱的花朵必须小心展开，才能维持形状。干燥所需时间为1~3星期不等，视花瓣厚薄而定。可能的话，将花瓣展平储藏；金盏花须取下花瓣，白花黄春菊、熏衣草及较小的花朵则保持原状贮放。

种子与果实

取下一年生或烹调用的植物如茴香、莳萝等的种子头后，悬挂在盒子或纸张上方干燥，或者用纸袋轻轻套住头部以收集掉落的种子。先干燥整个向日葵的花头，等种子变得松脱时再摘下来储藏。

种子在通风、干燥、温暖的环境下干得非常快，通常不到两星期。收藏时应该贮存在贴有标签的深色密闭罐内；用来播种的种子则应该放在阴凉而且不会结霜的地方。

蔷薇果之类的浆果和果实需要较长的干燥时间，可以将果实放进烘碗柜中加速干燥。多肉的果实须经常翻动，直到干透为止。

根

所有的根在干燥前都应先清理、去掉须根。大型粗根先纵切成两半，再切成小块以利干燥。根部需要较高的温度——50℃，甚至高达60℃。你可以把它们放进烤箱烘干，规律地翻动，直到容易断裂为止。药用蜀葵的根和洋甘草的地下茎在干燥前要先剥皮。

干燥完成后，把根储藏在深色的密封容器内。皱叶欧芹和圆当归根会从空气中吸收湿气，如果它们变软了就立即扔掉。

树皮

树皮或许需要清洗以除去昆虫和苔藓，然后尽量摊平，放在干燥、温暖、阴暗的通风处风干。完全干透时，贮放在密闭罐中。

冷藏处理

冷藏法可以保留嫩叶的颜色、味道和大部分的营养价值，处理手法既方便又省时，所以是目前保存烹调植物最普遍的方法，也是保存比较娇弱的烹调植物叶再恰当不过的选择，如茴香、地榆、雪维菜、皱叶欧芹、欧洲没药、龙蒿、罗勒和细香葱。使用时先冲洗并甩干。

最简单的冷藏法，只要将植物单独或混合（如香草扎）装进塑料袋内，再贴上标签即可。将塑料袋放入更大的硬壳容器中，免得遗失或损伤，并贮进冰箱里。另外也可以将叶片剁碎放进冰块匣中后注水。平均每一个冰块含有1汤匙（15毫升）花草碎末和1汤匙（15毫升）水，恰好是适合烹调的分量。

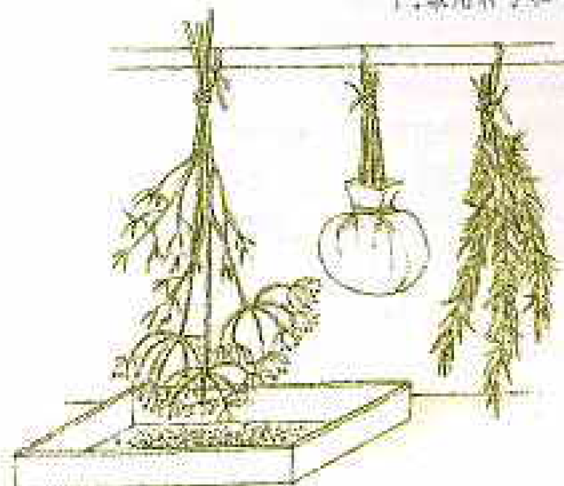
其他的保存方法

药用植物的风味可以保存在醋或油中，如第134页所述。它是处理风味美好的烹调用植物的最佳方法，浸渍出来的液体能加进沙拉酱、腌汁或卤汁中，增添情趣。

另外还有许多保存烹调料理植物的技巧，如：制成腌渍物、果酱、糖浆，或加进酒里，在第134~137页有详细介绍。

干燥处理

将各种药用植物风干，取用种子和叶片。



名词解释

一年生植物 Annual
从种子萌芽、开花到枯萎，全在一个生长季中发生的植物。

二年生植物 Biennial
经过两个生长季才能完成生命周期的植物。

小灌木 Subshrub
基部为木质但枝干柔软的低矮灌木。

长匍茎 Runner
一种沿着土表伸展的茎，接触到潮湿土壤会生出根来。

本叶 True leaves
种子发芽后，第一次长出来的嫩叶为种子叶片，之后才发出真正的叶来，称之为本叶。

叶腋 Axil
叶柄上侧与枝干所夹的角。

半耐寒 Half hardy
无法耐受严寒的植物。

百花香 Potpourri
干燥花瓣和香料混合，能散发香味，参阅第153-156页。

扦插 Cutting
从植株取下叶片、芽或部分的茎、根，来繁殖新植株。

自然播种 Self-seed
植物自行散布种子在自身周遭，从而长出新植株来。

伞形花 Umbel
从花梗上的中心点辐射成顶端平坦的团状花。

杂色 Variegated
指植物的叶片上有另一种颜色花纹。

多年生植物 Perennial
年复一年生长的植物。

兴奋剂 Cordial
有兴奋提神作用的饮料。

羽状 Feathery
一种复叶的形式。在叶轴或中轴两侧生有两片以上的小叶，如同羽毛，称为羽状。

收敛剂 Astringent
使活体组织收缩的物质。

块茎 Tuber
储存养分的膨大根或地下茎。

护根覆盖层 Mulch
为了保护植物根部而铺在土壤上的覆盖物。

间拔 Thin
将生长过分密集、叶片形状不正常或发育不良的幼苗拔除，以免相近两株的叶片重叠，妨碍植物生长。

利尿剂 Diuretic
促进排尿的物质。

苞片 Bract
位于花朵底部的特化小叶片。

顶剪法 Topiary
将常绿的树种或灌木修剪成装饰形态。

软化剂 Emollient
使东西变软的物质。

软膏 Salve
可纾解、镇静的膏药。

爬地的 Prostrate
平贴土壤表面生长。

变种 Variety
原指自然发生的变异物种，现在也指栽培种。

定植 Situ
不再进行移植的栽种过程，称为定植。

泻剂 Purgative
泻药。

酊剂 Tincture
将药用植物浸入酒精或酒精溶液中所制成的萃取溶液。

耐寒植物 Hardy
不需保护也能在室外生存。

种 Species
同属植物的分类单位。

香豆素 Coumarin
某些植物所含有的一种化合物，量多时可能会引发出血。

香草扎 Bouquet garni
法语。香草扎是将香辛类植物料捆扎起来的一种调味品。可以使用棉线将植物扎成束状，或用纱布包起来，放在汤或水煮食物中炖煮调香。

冠 Crown
多年生草本植物从基部长出根和枝条的地方。

测量pH值 pH scale
一种计算土壤酸碱度的系统。

祛痰剂 Expectorant
将痰激咳出肺的物质。

栽培品种 Cultivar
经栽培的变种植物。

根出条 Sucker
从地面下长出的嫩枝条。

根状茎 Rhizome
水平蔓延的地下茎，可将养分储存起来。

根状茎，根砧木 Rootstock
多年生草本植物及分蘖灌木的冠或根系。也指另一植物嫁接于上的植株。

浸剂 Infusion
将药用植物浸泡于开水所制成的药剂。

浸渍 Maceration
将药用植物浸入溶剂中萃取药物成分。

常绿植物 Evergreen
形容全年都被有绿叶的植物。

麻醉剂 Narcotic
小剂量能止痛，大剂量却会伤害神经系统的物质。

粘质物（胶浆） Mucilage
某些药用植物自然分泌出来的胶状物质。

植物草本 Herbaceous
通常指非木质茎干的多年生植物，每个生长季都不会枯萎。

落叶 Deciduous
到了生长季末叶片便脱落的植物（特别是乔木或灌木）。

雄蕊 Stamen
花朵中产生花粉的部分。

属 Genus
一群血缘关系密切的植物所共有的植物学名。

蒴果 Capsule
果实中的一种，但没有果肉，只有种子，成熟后会自行纵向开裂或孔状开裂，种子极多。

蒸馏 Distillation
透过蒸发和浓缩将液体中的成分萃取出来。

催吐剂 Emetic
引发呕吐的物质。

煎剂 Decoction
将药用植物放入水中熬煮出来的药剂。

酸性 Acid
指土壤的pH值小于6.5，同时不含解离的石灰。

摘头 Deadhead
摘除枯萎的花，通常是为了防止结籽。

碱性的 Alkaline
指土壤的pH值大于7.3。有些药用植物极偏好酸性土壤，但大多数的植物在碱性土壤中才会茂盛。

敷布 Compress
吸有药用植物浸剂或煎剂的亚麻布或织品，用于外敷。

镇定神经的 Nervine
治疗神经疾病的物质或药。

糊剂 Poultice
压榨出植物的萃取物，加热后敷在皮肤淤伤或发炎处。

繁殖 Propagate
使植物生殖繁衍。

灌木 Shrub
枝干为木质的多年生植物。

索 引

一画

一年生瑕花 Honesty 143

一枝黄花 golden rod (*Solidago virgavrea*) 182, 186

二画

丁香 clove (*Syzygium aromaticum*) 153-154, 156-157, 159, 175, 182, 184, 187, 212

八角（大茴香） star anise (*Illicium verum*) 153-154, 183, 201

人参 ginseng (*Panax gingseng*) 183, 187

西洋参 206

参三七 206

三画

土木香 elecampane (*Inula helenium*) 51, 140, 149, 152-153, 183, 202, 220

土荆芥 wormseed (*Chenopodium bonus-henricus*) 35

大车前 Plantain leaves (*Plantago major*) 183, 185

大红香蜂草 bergamot (*Monarda didyma*) 61, 106, 136, 140, 146, 148-149, 153, 156-158, 165, 204, 220

"田边粉红"香薄荷 61

"蓝长袜"香薄荷 61

管香蜂草 61

大荨麻 nettle (*Urtica dioica*) 152, 165, 167-170, 173, 175, 195, 214, 227

大黄 rhubarb 92, 183

大麻叶泽兰 hemp agrimony (*Eupatorium cannabinum*) 41, 157, 198

贯叶泽兰 41

大葱 spring onion, welsh onio 117, 218, 221

大蒜 garlic (*Allium sativum*) 16-17, 103-107, 113-114, 116-118, 120-121, 123, 126, 134-135, 173, 184, 186, 190, 228

山金车 arnica (*Arnica montana*) 185, 193

山茱萸 dogwood 175

山梅花 mock orange 152-153, 156

川续断 teasel 140, 149

广藿香 Patchouli 153, 156, 183, 184

小万寿菊 french marigold (*Tagetes patula*) 90, 212

万寿菊 90, 140, 228

印加万寿菊 90, 212

细叶万寿菊 90

小白屈菜 lesser celandine (*Ranunculus ficaria*) 184

小白菊 feverfew (*Tanacetum parthenium, Chrysanthemum parthenium* matricaria eximia) 91, 146, 153, 182, 187, 213, 218

金色小香菊 91

小苍兰 freesia 153

小豆蔻 cardamom (*Elettaria cardamomum*) 121, 153, 156, 184, 197

马齿苋 purslane 106, 216, 218

冬马齿苋 221

夏马齿苋 124

马鞭草 Vervain (*Verbena officinalis*) 98, 182, 186, 215

四画

天竺葵属植物 scented geranium (*Pelargonium*) 71, 207

天竺葵 104, 106, 129, 132-133, 140, 145, 153-154, 156, 207, 219, 221, 225-226

头状天竺葵 71, 128-129

皱叶天竺葵 71

香叶天竺葵 71

豆蔻天竺葵 71

栎叶天竺葵 71

菊叶天竺葵 71

木犀草 mignonette 153

风信子 hyacinth 153

勿忘草 forget-me-not 140, 142, 153

牛蒡 burdock 173

牛至和五香草 marjorams & oregano (*Origanum* sp.) 68

牛至 24, 50, 68-69, 105-106, 140, 143, 146, 152, 156, 172, 184, 206, 220, 226

马约兰花牛至 68

无柄牛至 68-69, 218

冬牛至 69

皱叶无柄牛至 69

五香草 50, 68, 104-106, 117-119, 120, 218

金色五香草 69, 142-143

"密生粉红花"五香草 69

"杂色"五香草 69

毛蕊花（毒鱼草） mullein (*Verbascum thapsus*) 97, 140, 182-183, 215

毛地黄 foxg love 140

长生花 houseleek (*Sempervivum tectorum*) 86, 164-165, 169-170, 185, 211

月见草 evening primrose (*Oenothera biennis*) 66, 182, 206

月桂 bay (*Laurus nobilis*) 54, 95, 102, 104-107, 113, 118, 140, 146-147, 152-154, 156-157, 165, 169, 172, 202, 223, 225, 228

金月桂 54, 140

窄叶月桂 54

毛蕊花（毒鱼草） mullein (Verbascum thapsus) 97, 140, 182-183, 215

毛地黄 foxg love 140

斗篷草 lady's mantle (*Alchemilla vulgaris*) 15, 140, 143, 145, 151, 165, 169-170, 172, 182, 185, 190, 224, 230

高山斗篷草 15

五画

艾菊 alecost (*Chrysanthemum balsamita, Tanacetum balsamita*) 36-37, 49, 55, 92, 112, 149, 152-154, 156-157, 159, 169,195, 213, 220, 227

皱叶艾菊 92

石竹 Pink 140, 156

石蚕 germander 152, 157, 220

玉米 Corn 106

甘茴香 florence fennel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) 43, 103, 122, 125

龙蒿 tarragon (*Artemisia dracunculus*) 28, 60, 74, 104-106, 109, 112-113, 121, 126, 134, 153, 193, 220-221, 226, 231

法国龙蒿 219

北美滑榆 slippery elm (*Ulmus rubra*) 183

叶用莴苣 lettuce 124-125

田旋花 bindweed (*Convolvulus arvensis*) 216

矢车菊 cornflower 153, 174

冬木贼 horsetail (*Equisetum hyemale*) 227-228

冬香草 winter savory (*Satureja montana*) 85, 104, 211, 218-219, 224

白毛茛 Goldenseal (*Hydrastis canadensis*) 186-187, 201

白百合花 madonna lily 146, 153

白叶蜡菊 curry plant (*Helichrysum italicum, H. angustifolium*) 47, 200, 219, 221

蜡菊 47, 154, 156

白花三叶草 clover 106

白花黄春菊perennial chamomile (*Chamaemelum nobile, Anthemis nobilis*) 34, 140, 145, 152, 156-157, 165, 169, 172-174, 182, 184, 187, 195, 218, 228, 231

苹果香黄春菊 223

苹果洋甘菊 34, 195

草地黄春菊 220

重瓣黄金菊 34

黄春菊 34, 91

白桑 white mulberry (*Morus nigra*) 204

母菊 chamomile (*Matricaria recutita*) 34, 182-183, 186, 195

六画

地榆 salad burnet (*Poterium sanguisorba*) 74, 105-106, 123, 126, 134, 140, 208, 218, 226, 231

亚历山大草 alexanders (*Smyrnium olusatrum*) 88, 105-106, 140, 149, 153, 211

亚麻 flax (*Linum usitatissimum*) 140, 170, 183

芍药 Peony 140

西洋参 americam giuseng (*Panax quinquefolium*) 206

西洋菜 watercress 101, 106, 125, 165, 173, 175

西洋接骨木 elder (*Sambucus nigra*) 106, 128, 137, 144, 152-153, 165, 169-170, 172-174, 184-186

百日草 einnia 153

百里香属植物 thymes (*Thymus*) 94, 102, 104, 213

百里香 94, 110-113, 126, 130, 134, 139-140, 143, 145-146, 148, 150-153, 159, 165, 169, 172-173, 182, 184-185, 213, 219-221, 223-226, 229-230

"小"欧百里香 94

"多恩谷"早生百里香 95

"杂色"柠檬百里香 94

红花欧百里香 94

英国欧百里香 95

欧百里香 94

"金色"早生百里香 95

柠檬百里香 95, 104-106, 109, 156-157, 225

"柠檬"早生百里香 95

"柠檬凝乳"铺地香 94

"香"柠檬百里香 95

浓香百里香 95

荷巴百里香 95

"银色皇后"柠檬百里香 95

阔叶百里香 94

"飘雪"欧百里香 94
丛生百里香 95
肉豆蔻 nutmeg 153
肉桂 cinnamon 153-154, 156-157, 184
向日葵 sunflower (*Helianthus annuus*) 46, 106, 140, 200, 227, 231
问荆 horsetail (*Equisetum arvense*) 172-174, 184
合生花 comfrey (*Symphytum officinale*) 89, 101, 165, 167-170, 172-173, 185-186, 212, 220, 222
刺合生花 89
大花合生花 89
多花蔷薇 sweetbrier (Rosa rubiginosa, Reglanteria) 78, 153
多果香 allspice 153, 157
杂色薄荷 variegated mint 142-143, 224
羊角芹 ground elder (*Aegopodium podagraria*) 216, 229
防臭木 lemon verbea (*Aloysia triphylla, Lippia citriodora*) 19, 90, 98, 106, 152-153, 155-157, 159, 169, 191, 219, 223, 226

七画

麦秆菊 strawflower 154
麦加没药 balm of gilead (*Commiphora opobalsamum*) 33
芸香 garden rue (*Ruta graveolens*) 80, 152, 157, 210, 218-219
杂色芸香 80
芫荽 coriander (*Coriandrum sativum*) 39, 102, 105-106, 108, 113, 116-117, 121, 123, 125, 127, 153, 184, 196, 199, 217-218, 223, 226
芥菜类 mustard (*Brassica* sp.) 30, 105, 194
芥菜 30, 106, 172, 183-184, 186, 218
芦笋 asparagus 35, 67, 88-89
苏格兰刺蓟 cotton thistle (*Onopordum acanthium*) 67, 206
杏仁 almond (*Prunus dulcis*) 165, 208
旱金莲 nasturtium 106, 126, 173, 225, 228
条纹草芦 gardener's garters 143
亨利藜 good king henry (*Chenopodium bonus-henricus*) 35, 105, 140, 195, 218, 220, 229
藜 35, 227
疗肺草 lungwort 140, 220
沙拉和小点 salads and snacks 124-129
没药 myrrh 62, 153, 175, 181

八画

刺柏 juniper 103, 105-106, 121, 129, 152-154
刺柏浆果 105-106, 116, 121, 154, 156, 169, 172-173
松树 pine 152, 169
茉乔栾那 sweet marjoram 153, 218, 223
苦木 quassia 173
苦草 wild celery 218
郁金香 tulip 90, 153-154
黄花郁金香 153, 156
鸢尾根 orris root (*Iris florentina*) 153, 156-157, 173, 202
拉维纪草 lovage (*Levisticum officinale, Ligusticum levisticum*) 24, 55, 80, 88, 103, 105-106, 108-109, 114-115, 126, 130, 140, 165, 172, 263, 218, 220, 222, 230
欧龙芽草 agrimony (*Agrimonia eupatoria*) 165, 174, 185
欧亚活血丹 ground ivy (*Glechoma hederacea*) 49, 186
欧百里香 wild thyme 74
欧洲七叶树 horse chestnut (*Aesculus hippocastanum*) 184, 187
欧洲白桦 Silver birch (*Betula Pendula*) 186
欧洲合欢子 meadows weet (*Filipendula ulmaria*) 42, 140, 146, 152-153, 155-156, 169, 198, 220
合欢子 42
欧洲防风 parsnip 66, 122
欧洲没药 sweet cicely (*Myrrhis odorata*) 62, 104-106, 128, 140, 152-153, 205, 218, 231
欧洲益母草 nother wort (*Leonurus cardiaca*) 182
欧洲草莓 *wild strawberry* (*Fragaria vesca*) 44, 143, 154, 156, 199
草莓 175
欧洲黑莓 bramble (*Rubus fruticosus*) 209
欧洲樱草 Primrose (*Primula vulgaris*) 75, 106, 140, 165, 208, 220
欧夏至草 horehound (*Marrubium vulgare*) 56, 183, 186, 203
欧蓍草 Yarrow (*Achillea millefolium*) 14, 140, 146, 149, 165, 169-170, 172-173, 184-186, 190, 227
罗勒 basil (*Ocimum basilicum*) 101-102, 105-107, 120, 123-124, 130, 140, 152-153, 157, 169, 186, 199, 205, 218, 221, 223, 225-226, 231
"柠檬"罗勒 65
"紫红"罗勒 65
乳香 frankincense 153
金色牛至 golden marjoram 142, 143
金钟柏 thuja 152
金盏花 calendula (*Calendula officinalis*) 31, 106, 118-119, 153, 155-156, 165, 167-169, 172-175, 185, 187, 194, 218, 225, 231
小金盏花 140
金雀花 broom 153
肥皂草 Soapwort (*Saponari officinalis*) 84, 210
法国龙蒿 French tarragon 219
泥炭藓 sphagnum 147
泽芹 skirret (*Sium sisarum*) 87, 211, 220
单子山楂 hawthorn (*Crataegus monogyna*) 187
参三七 oriental ginseng (*Panax pseudoginseng*) 206
细香葱 chives (*Allium schoenoprasum*) 16-17, 102, 104, 112-113, 116-117, 122, 125-126, 130-131, 133-134, 148, 190, 218, 220-221, 223-226, 228, 231

九画

柳橙 orange 124-125, 127-129, 157, 159, 175, 184
柳橙花 153, 165
柠檬 lemon (*Citrus limon*) 104, 108-109, 113, 123-125, 134-137, 165-167, 170, 172-173, 175, 184-187, 196
胡芦巴 fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*) 93, 185, 187, 214, 227
胡蒜 rocambole (*Allium scorodoprasum*) 17
胡椒薄荷 peppermint (*mentha piperita*) 59, 105, 152, 165, 175, 184, 186
茶藨子 blackcurrant 103
茴芹 aniseed (*Pimpinella anisum*) 62, 73, 102, 104, 106, 124, 128, 130, 153, 175, 183-184, 193, 201, 207, 217-218
茴香 fennel (*Foeniculum vulgare*) 43, 102-103, 105-106, 121-122, 124-127, 130, 140, 145, 149, 152, 165-166, 169-170, 172, 174, 178, 184, 191, 193, 196, 199, 218, 227, 231
甘茴香 43, 103, 122, 125
茼蒿 garland chrysanthemum (*Chrysanthemum coronarium*) 37
荞麦 buckwheat (*Fagophyrum esculentum*) 184, 187
药方 180-187
药用小米草 eyedright (*Euphrasia officinalis*) 198
小米草 174, 182, 198
药用木樱草 cowslip (*Primula veris*) 75, 140, 152-153, 165, 183, 187, 209, 220
药用水苏 wood betony (*Stachys officinalis*) 187
药用植物学 herbalism 177-187
药用蒲公英 dandelion (*Taraxacutum officinale*) 124, 165, 169, 213, 227
药用蜀葵 marsh mallow (*Althaea officinalis*)20, 164-165, 170, 172-173, 183, 191, 214, 218, 229-234
韭葱 leek 117, 120-121
韭菜 Chinese chives (*Allium tuberosum*) 16, 106, 120
钝叶酸模 dock leave (*Rumex obtusifolius*) 185
香子兰荚 vanilla pod 153
香车叶草 sweet woodruff (*Galium odoratum, Asperula odorata*) 45, 106, 152, 157, 199
车叶草 45
香石竹（康乃馨） clove pink, carnations (*Dianthus caryophyllus*) 40, 106, 153, 197
片麦石竹 40
西洋石竹（美女石竹） 40
香芹菜 smallage (*Apium graveolens*) 24, 105-106, 192, 218
长柱香根芹 62
芹菜 55, 93, 112
香忍冬 honeysuckle (*Lonicera caprifolium*) 140, 153, 184
香茅草 lemon-grass (*Cymbopogon citratus*) 197
香根草 vetiver 153
香球 pomanders 157, 159
香豌豆 sweet pea 13
香堇菜 sweet violet (*Viola odorata*) 99, 106, 152-153, 156, 215, 220, 231
独行菜 cress 37
洋甘草 liquorice (*Glycyrrhiza glabra*) 183, 186, 199, 231
洋葱 onion (*Allium cepa*) 16-17, 24, 27, 102, 105-110, 112-114, 116, 118, 120-121, 123, 125, 173, 185, 187
洋槐 acacia 153
洋蓍草 yarrow (*Achillea ligustica*) 55
美洲金缕梅 witch hazel (*Hamamelis virginiana*) 165-166, 173-175, 182, 185, 187, 200
美洲黄芩 skullcap (*scutellaria lateriflor*) 182-183, 186-187
美洲商陆 poke root 173
姜 ginger (*Zingiber officinale*) 153, 184, 215
姜黄根 turmeric 113

迷迭香 rosemary (*Rosmarinus officinalis*) 74, 76-77, 81, 105-106, 112-115, 120, 126, 130, 132-134, 140, 142, 144, 146, 152-154, 156-157, 165, 169, 173, 175, 183-185, 187, 209, 216, 219, 221, 223-226, 229-230
"大粉红"迷迭香 77
白色迷迭香 77
"直立的约瑟芬小姐"迷迭香 77
匍匐迷迭香 77
"蓝色萨福克"迷迭香 77
"塞汶海"迷迭香 77
匍匐冰草 couch grass (*Agropuron repens*) 216, 227-228
除虫菊 pyrethrum (*Chrysanthemum cinerariifolium*) 37, 140, 196

十画

素馨（茉莉） jasmine 140, 153, 169
埃及莳萝 cumin (*Cuminum cyminum*) 39, 58, 73, 105-106, 113, 121, 184, 197, 217-218
桂竹香 wallflower 153
莳萝 dill (*Anethum graveolens*) 21, 58, 101-102, 105-106, 109, 117, 125-126, 130, 135, 140, 153, 172, 184, 191, 217-218, 222, 226-228, 231
夏香草 Summer savory (*Satureja hortensis*) 85, 104, 211, 216, 226, 229-230
夏枯草 self-heal (*Prunella vulgaris*) 184-185
芳香夏香草 85
圆当归 angelica (*Angelica archangelica*) 22, 88, 101-102, 106, 126, 132, 140, 143-144, 152, 155-156, 184-185, 189, 192, 216, 218, 223, 229, 231
圆当归种子头 143, 145
铃兰 lily of the valley 140, 153
爱神木 myrtle (*Myrtus communis*) 63, 140, 142, 156-157, 205, 219, 223, 225
胶杨 balsam poplar (*Populus balsamifera*) 153, 195
皱叶欧芹 parsiey (*Petroselinum crispum*) 23, 39, 72, 95, 101-102, 104-106, 109-110, 113, 116-118, 122-126, 134, 140, 146, 165, 173, 175, 207, 217-218, 221-227, 231
高山斗篷草 alpine ladys mantle (*Alchemilla vulgaris*) 15
烟草 nicotiana 153
海索草 hyssop (*Hyssopus officinalis*) 50, 145, 157, 182, 201, 218-219
岩生海索草 50
粉末，药用植物 180
粉色西番莲 passion flower (*Passiflora incarnata*) 182
粉绿茎泽兰 Sweet Joe Pye (*Eupatorium purpureum*) 41, 186, 198, 220
大麻叶泽兰 41, 157, 198
贯叶泽兰 41
拳参 bistort (*polygonum bistorta*) 106, 136, 185, 220, 229

十一画

琉璃苣 borage (*Borago officinalis*) 29, 105-106, 128, 137, 140, 146, 153, 165, 186-187, 193, 218, 222, 231
黄香草木犀 melilot (*Melilotus officinalis*) 57, 140, 153, 203
白香草木犀 57
蓝色草木犀 57
黄杨 box 223
菖蒲 sweet flag 152-153
菜豆 marrows beans 102
菊苣 chicory (*Cichorium intybus*) 38, 105-106, 124, 153, 196
菠萝丹参 pineapple sage (*salvia rutilans*) 83, 106, 221
雪柞草 balm of gilead (*Cedronella* triphylla, *C. canariensis*) 33, 153, 195
雪维菜 chervil (*Anthriscus cerefolium*) 23, 102, 105-107, 109, 111, 113, 117, 126, 134, 192, 217-218, 221, 223, 226, 231
常春藤 ivy 142, 165, 167-169, 224
啤酒花（忽布） hops (*Humulus lupulus*) 49, 140, 152, 154, 169, 182, 201
甜椒 sweet pepper chili pepper (*Capsicum annuum*) 125, 127, 194
土耳其椒 194
红灯笼辣椒 194
甜菜子 white mugwort (*Artemisia lactiflora*) 193
假荆芥 catnip (*Nepeta cataria*) 64, 173, 182-183, 185, 187, 205, 218
蓝花假荆芥 64, 205, 224
猪殃殃 goosegrass (*Galium aparine*) 173, 186
旋花属植物 bind weed 228
淡紫花牡荆 chaste tree (*Vitex agnuscastus*) 182
密生西葫芦 courgette 102, 104
绵杉菊 Santolina (*Santolina chamaecyparissus*) 81, 140, 146, 154, 156-157, 210, 219, 223
香叶绵杉菊 81
淡绿棉杉菊 81
绿绵杉菊 81

十二画

款冬 coltsfoot (*Tussilago farfara*) 183, 186, 214, 227
散沫花 henna (*Lawsonia nermis*) 165, 203
葛缕子（贳蒿） caraway (*Carum carvi*) 32, 95, 101-102, 105-106, 109, 121, 130, 183-184, 193-194, 197, 218
葱蒜类植物 alliums (*Allium*) 16-17, 140, 190
大蒜 16-17, 103-107, 113-114, 116
胡蒜 17
韭菜 16, 106
洋葱 16-17, 24, 27, 102, 105-110, 112-114, 116, 118, 120-121, 123, 125, 173, 185, 187
球茎洋葱 170, 190
细香葱16-17, 102, 104, 112-113, 116-117, 125-126, 130-131, 133-134, 148, 190, 218, 220-221, 223-226, 228, 231
葱 17, 106
紫花香芥 sweet rocket (*Hesperis matronalis*) 48, 106, 153, 200
紫罗兰 violet, stock 140, 153, 156, 165, 202
黑刺莓 blackberry 169
黑胡椒 black pepper (*Piper nigrum*) 107-110, 112-114, 116-118, 120-122, 125, 134, 184, 186, 208
胡椒 88, 104, 135
黑点叶金丝桃 St John's wort (*Hypericum perforatum*) 182, 184-185, 187
黑种草 love-in-a-mist 140, 151, 154, 156
黑桑 black mulberry (*Morus nigra*) 184-186, 204
白桑 204

十三画

蓝桉 eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) 140, 145, 151-152, 169, 185-186, 198
蓝蓟 viper's bugloss 153
蓬子菜 lady's bedstraw 153
蒿属植物 artemisias (*Artemisia*) 26-27, 140, 146, 193
小木艾 27
艾蒿 27, 143, 152, 154, 156-157
龙蒿 28, 193
加拿大蒿 27
老人蒿 26, 143, 152, 154, 156, 173, 193
罗马苦艾 27
洋艾 26, 157, 174, 218-220
柔毛艾 27
甜菜子 27, 193
普道底艾"银色皇后" 27, 148
蜂蜡 beeswax 163
锦葵 mallow 155, 174
蓝花锦葵 155
麝香锦葵 153
雏菊 garden daisy, lawn daisy 143, 146, 152-154, 156, 169
鼠尾草属植物 sage (*Salvia officinalis*) 14, 82, 103, 105-106, 117, 120, 123, 126, 131, 133-134, 140, 142, 146, 152-153, 165-166, 169-170, 172-173, 175, 179, 186, 193, 210, 218-219, 221, 223, 226, 229-230
"三色"鼠尾草 83
"杂紫色"鼠尾草 83
"金色"鼠尾草 83
南欧丹参 83, 106, 227
匍匐鼠尾草 83, 223-224
"宽叶"鼠尾草 83
窄叶鼠尾草 83
菠萝丹参 83, 106, 221
紫花鼠尾草 83
滇荆芥 balm 152
滨藜属植物 orach 106, 218

十四画

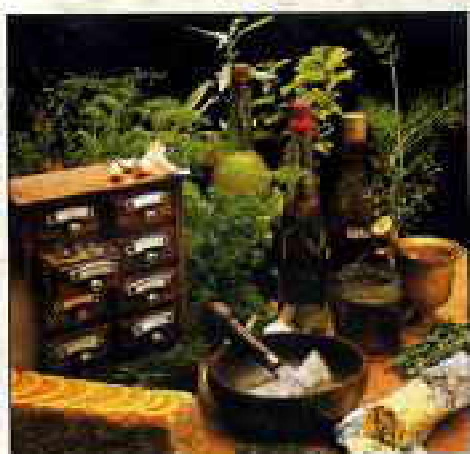
酸模 sorrel (Rumex acetosa) 79, 104-106, 108, 114, 122-123, 144, 184, 209, 216, 218, 220, 229
钝叶酸模 185
盾状酸模 79, 209, 223
酸橙 lime 123
蔷薇果 rosehip 174, 183-184, 186, 231
药用法国蔷薇 78
蔷薇（玫瑰）科植物 roses (*Rosa*) 78, 106, 128, 135, 146, 152-159, 166, 168, 174, 189, 193, 209, 228
大马士革蔷薇 78
多色法国蔷薇 78
多花蔷薇 78, 153
红玫瑰 128, 147, 149
玫瑰花露水 78, 135, 168, 170, 173, 175, 187
玫瑰甜点 128
桃色玫瑰 151

功效植物

利用上百种天然功效植物的特性，从养生保健到烹饪调味、装饰薰香、美容保养及到栽培采收均作了详尽指南，这是一本让你可以在庭院、家居或厨房中，尽情使用和栽培药草的完全指南。

种类繁多，适用各种常见用途

本书详细介绍上百种的功效植物，用全彩的图片，搭配各类相关药草的详细解说，让您得到最完整的资讯。







广泛的应用

从美味的食谱、个人专属的天然美容沙龙，到振奋精神的薰香装饰，令您利用天然植物，享有健康舒适的居家生活。

动手栽种的乐趣

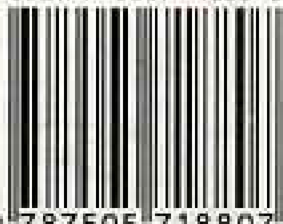
提供Step-by-step的彩色图解和各种植物的详细栽种指南，不论在室内或庭院中，皆可种植常用且美丽的功效植物。



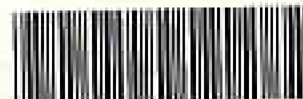


DIY生活百科II

ISBN 7-5057-1880-0



¥38.00元



粉红色玫瑰 128, 142-144, 155
蔷薇根景天 roseroot 156-157
罂粟属植物 popppie (*Papaver*) 70, 207
罂粟 70, 106, 130, 140, 153, 178, 207
虞美人 70, 207
熏衣草 lavender (*Lavandula angustifolia, L. officinalis, L. spica*) 52, 106, 140, 146 148, 151-159, 165, 169, 172-173, 175, 182-183, 185, 187, 202, 219, 221, 223, 225, 231
"小白" 狭叶熏衣草 52
"希德寇特" 狭叶熏衣草 52
齿叶熏衣草 53, 221
"芬加特" 狭叶熏衣草 52
"罗登粉红" 狭叶熏衣草 52
"孟斯泰德" 狭叶熏衣草 53
法国肉穗熏衣草 53
法国熏衣草 52, 53
狭叶熏衣草 52
"索耳种" 熏衣草 53
绵毛熏衣草 53
"维拉" 狭叶熏衣草 52
"葛彭侯尔" 狭叶熏衣草 202
蓝花熏衣草 149-150
矮生熏衣草 226
管香蜂草 wild bergamot (*melissa tistulosa*) 61
辣根 horseradish (*Armoracia rusticana*) 25, 96, 184, 192, 202
蜜蜂花 lemon balm (*Melissa officinalis*) 60, 103, 105-106, 109, 113, 115, 124, 126, 128-129, 137, 140, 145, 152-153, 157, 169, 184, 186-187, 204, 220, 226
金色蜜蜂花 160
翠叶芦荟 aloe vera (*Aloe barbadensis, A. vera*) 18, 165, 185, 191
翠雀 larkspur 140, 146, 148, 153-156
蓝花翠雀 151, 153-156
熊果 bearberry (*Arctostaphylos uva-ursi*) 154-156, 186

十五画

耧斗菜 columbine 140
橡苔 oakmoss 153, 156
mexican orange blossom 153
缬草 valerian (*Valerian officinalis*) 96, 140, 143-144, 153, 169, 182, 186-187, 214, 229
加拿大缬草 96

十六画

薄荷属植物 mints (*Mentha*) 58, 204
薄荷 21, 80, 104-106, 109, 116, 121, 124, 126-128, 137, 140, 152-154, 157, 169, 173-175, 204, 216, 220-221, 223, 226
水生薄荷 74
古龙胡椒薄荷 59
杂色芳香薄荷 58
杂色薄荷 142-143, 224
芳香薄荷 58
红毛薄荷 58
直立除蚤薄荷 59
胡椒薄荷 59, 105, 152, 165, 175, 184, 186, 223, 225
柠檬水生薄荷 59
科西嘉薄荷 58, 223
香薄荷 50, 105-106, 112, 146
姜红薄荷 58, 224
除蚤薄荷 59, 152, 154, 156-157, 165, 169, 204, 223-224
皱叶黑椒薄荷 59
"皱叶" 绿薄荷 59
绿薄荷 36, 59, 156, 159, 165, 169
鲍尔斯薄荷 59
摩洛哥绿薄荷 58

十七画

檀香 sandal wood 153
藏红花 saffron (*Crocus sativus*) 31, 104, 106, 110-111, 130, 133, 225
繁缕 chickweed (*Stellaria media*) 212
鳄梨 avocado 165, 167-168, 170

十八画

藜 fat hen (Chenopodium album) 35, 227
覆盆子 raspberry leaf (*Rubus idaeus*) 182